الجامعــــة الإسلاميـــــة
عمادة الدراسات العليـا
كليـــــة التـربيــــــة
قــسم علـــم النفــس

الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الإجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة

إعداد الطالب

محمد محمد محمد عودة

إشراف الدكتور

جميل حسن الطهراوي

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات نيل درجة الماجستير في علم النفس/ إرشاد نفسي من كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة

1431 _ 2010

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿لا يكلف الله نفسا إلا وسعها لها ما كسبت وعليها ما اكتسبت ربنا لا تؤاخذنا إن
نسينا أو أخطأنا ربنا ولا تحمل علينا إصرا كما حملته على الذين من قبلنا ربنا ولا
تحملنا ما لا طاقة لنا به واعف عنا واغفر لنا وارحمنا أنت مولانا فانصرنا على القوم
الكافرين﴾ **(البقرة: 286)**

حديث شريف

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"إنما الصبر عند الصدمة الأولى"

أخرجه البخاري

إهــــــداء

إلى أمي التي علمتني الصبر.....

غالى أبي الذي علمني العلم واحتساب الأجر.....

إلى زوجتي شريكة أفراحي وأحزاني.....

إلى ينبوع المستقبل وبرعم الغد المشرق وزهرة الحياة النابعة بالخير...

(ابنتي نـــــــور)

إلي إخواني وأخواتي ....

اهــدي ثمــرة جهــدي المتواضــع

حــباً.....

ووفــاءاً.....

وتقــديــراً.....

شكر وعرفان

يقول الحق تبارك وتعالى: "وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ" (النمل: 19)

الحمد لله حمد الشاكرين والصلاة والسلام على رسوله الكريم نبينا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى اله وصحبه أجمعين.

بداية اشكر الله كثيرا واشكر فضله، الذي يسر لي أمري ومنحني العزم والصبر على مواصلة البحث والدراسة، والاستفادة من العلم والمعرفة، ووفقني إلى الانتهاء من هذا البحث المتواضع من غير حول مني ولا قوة، وما كان لهذا العمل أن يتم إلا بتوفيق الله.

يقال في الأثر: من لا يشكر الناس لا يشكر، لذلك أتقدم كنوع من رد الجميل إلى أصحابه بوافر الشكر وعظيم الامتنان، إلى الدكتور/ **جميل حسن الطهراوي** رئيس قسم علم النفس بالجامعة الإسلامية بغزة، الذي شرفت به مشرفا أكاديميا على دراستي، والذي أفاض علي من وافر علمه، وسديد رأيه، ما كان له الأثر الأكبر في إخراج هذا البحث بهذه الصورة، وما كان له معه كل تقدير واحترام، والذي لم اعهد فيه إلا المثل الأعلى في العلم والأسوة الصالحة في العمل، وتسهيل المعلومة للطالب، ووجدت عنده من التوجيه والنصح والإرشاد والتشجيع ما يفوق كفاءتي ولا يتناسب إلا مع كرمه وعلمه،فجزاه الله عني خير الجزاء.

كما يسعدني التوجه بالشكر والعرفان إلى كل من الدكتور/ **عاطف الأغا** والدكتور/ **أسامة المزيني** الذين تفضلا بمناقشتي لهذا العمل المتواضع. أدامهم الله ذخرا للعلم والعلماء.

كما أتقدم بجزيل من الشكر والعرفان إلى كل من علمني حرفا من المعلمين والأساتذة المخلصين في الجامعة الإسلامية، الذين تفضلوا بحضانتي في برنامج البكالوريوس، وبرنامج الماجستير، فجل تقديري لهؤلاء الأساتذة الأفاضل العامرة قلوبهم، النيرة عقولهم.

ويسعدني التوجه بمزيد من الشكر والعرفان إلى أفراد أسرتي الذين واكبوا هذا العمل بالرعاية والتشجيع، واخص بالذكر أمي وأبي أطال الله في عمرهما الذين وهباني الحب والحنان، وسهرا يدعوان لي بالنجاح والتوفيق، وكذلك زوجتي التي تحملت المشاق في سبيل راحتي، وإخواني وأخواتي الذين ساعدوني بكل ما أتيح لهم من إمكانيات.

ولا أنسى أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ/ **محمود يوسف الحلاق** الذي غمرني بفضله في طباعة هذا البحث، وكذلك الأستاذ/ **صبحي محمد حمدان** الذي قام مشكورا بتنقيح البحث من الناحية اللغوية، ولا أنسى الأستاذ/ **محمد مروان بربخ** المحاضر بكلية التجارة بالجامعة

الإسلامية بغزة الذي ساعدني في التحليل الإحصائي للبحث، وكذلك أتقدم بالشكر العميق للمحكمين الذي شرفت بهم دراستي كمحكمين أكاديميين.

وكما أتقدم بالشكر العميق إلى كل من الإخوة الأستاذ/ **محمد خضر شبير**، والأستاذ/ **همام فؤاد الفقعاوي** الذين ساعداني في ترجمة بعض الدراسات الانجليزية، والشكر موصول لكل المدرسي والعاملين في مدرسة عبد الله أبو ستة العليا بنين 2008.

إلى هؤلاء جميعا الذين ثبتوا في نفسي ما علمني إياه أبواي من حب لله والوطن اكرر عظيم شكري وامتناني، عرفانا بالجميل.

وإذا كان هناك من فضل في إتمام هذا البحث فانه يرجع لله أولا ثم لهؤلاء جميعا، وان كان من تقصير فهو ناتج عن تقصير مني، ووسوسة من الشيطان.

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وبين أساليب التكيف مع الضغوط، ومستوى المساندة الاجتماعية، ومستوى الصلابة النفسية، لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، والتعرف عما إذا كان هناك فروق في هذه المتغيرات تعزى إلى بعض المتغيرات الديمغرافية التالية: (النوع، مكان الإقامة، المستوى التعليمي للوالدين)، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي.

وتكونت العينة الاستطلاعية للدراسة من (100) طفل وطفلة، وذلك للتحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة، كما تكونت العينة الفعلية للدراسة من (600) طفلاً وطفلةً من أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة.

ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإعداد أربع استبيانات لقياس متغيرات الدراسة وهي:

1. استبانة الخبرة الصادمة.
2. استبانة أساليب التكيف مع الضغوط.
3. استبانة المساندة الاجتماعية.
4. استبانة الصلابة النفسية.

وكما استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية للتحقق من نتائج الدراسة:

- التكرارات والمتوسطات الحسابية، والنسب المئوية.
- لإيجاد العلاقة بين المتغيرات استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون **(person)**
- ولإيجاد الفروق بين متوسطين استخدم الباحث اختبار ألتات **(Independent Samples T Test)**
- ولإيجاد الفروق بين ثلاث متوسطات أو أكثر استخدم الباحث تحليل التباين الأحادي **(One Way ANOVA)**

نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1. بلغ الوزن النسبي للخبرة الصادمة (62.14)، والوزن النسبي لأساليب التكيف مع الضغوط (71.14)، وبلغ الوزن النسبي للمساندة الاجتماعية (85.79)، وكان الوزن النسبي للصلابة النفسية (76.04).

2. توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وكل من استخدام أساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية.

3. بينت الدراسة أنه لا توجد فروقاً في الخبرة الصادمة، أساليب التكيف مع الضغوط والصلابة النفسية تعزى لمتغير النوع، في حين وجد أن هناك فروقاً في المساندة الاجتماعية لصالح الإناث.
4. دلت الدراسة على عدم وجود فروق في أساليب التكيف مع الضغوط والصلابة النفسية تعزى لمتغير مكان الإقامة، بينما وجد فروقاً في الخبرة الصادمة وكانت لصالح محافظتي خان يونس والشمال، وأن هناك فروقاً في المساندة الاجتماعية لصالح محافظة الوسطى.
5. أظهرت الدراسة أنه لا توجد فروقاً في الخبرة الصادمة وأساليب التكيف مع الضغوط، والصلابة النفسية تعزى لمتغير المستوى التعليمي للوالدين، في حين وجد أن هناك فروقاً في المساندة الاجتماعية لصالح الأطفال الذين درس والديهم في المرحلة الثانوية.

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	آية قرآنية..
ب	حديث شريف...
ج	إهداء..
د	شكر وعرفان..
و	ملخص الدراسة باللغة العربية ....
ح	فهرس المحتويات..
ل	قائمة الجداول..
ع	قائمة الملاحق..
1	**الفصل الأول: خلفية الدراسة**
2	مقدمة...
4	مشكلة الدراسة ....
4	أهداف الدراسة ....
4	أهمية الدراسة ....
5	حدود الدراسة..
6	مصطلحات الدراسة..
8	**الفصل الثاني: الإطار النظري**
9	**المبحث الأول: الخبرة الصادمة**..
9	مقدمة...
9	تعاريف الصدمة النفسية: ....
12	العوامل المسببة للصدمة النفسية..
13	صدمات الطفولة..
14	تأثير الحدث الصدمي في المعتقدات الأساسية لدى الطفل..........
14	العوامل المؤثرة في استجابات الأفراد للخبرة الصادمة...........
16	ردود الفعل الناتجة عن الخبرات الصادمة...........................
16	أعراض ما بعد الحدث الصادم...
19	النظريات المفسرة لاضطراب الشدة بعد الصدمة....................

الخبرات الصادمة من وجهة نظر الإسلام..........	24
المبحث الثاني: أساليب التكيف مع الضغوط	26
مقدمة.......................................	26
ما هية التكيف النفسي........................	27
أساليب التكيف مع الضغوط......................	27
تعريف أساليب التكيف مع الضغوط................	29
تصنيف أساليب التكيف مع الضغوط..............	31
النماذج المفسرة لأساليب التكيف مع الضغوط.......	33
بعض أساليب التكيف مع الضغوط.................	36
الأساليب الفعالة.............................	36
الأساليب غير الفعالة..........................	39
نتائج استراتيجيات التعامل.....................	46
المبحث الثالث: المساندة الاجتماعية............	48
مقدمة.......................................	48
تعريف المساندة الاجتماعية.....................	48
أهمية المساندة الاجتماعية.....................	51
أشكال المساندة الاجتماعية.....................	52
أبعاد المساندة الاجتماعية......................	56
المساندة الاجتماعية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية........	57
المساندة والصحة النفسية.......................	57
المساندة والصدمات............................	58
المساندة الاجتماعية والضغوط..................	59
النظريات والنماذج التي فسرت المساندة الاجتماعية..............	60
المساندة الاجتماعية في الإسلام..................	62
مظاهر المساندة الاجتماعية في الإسلام............	63
المبحث الرابع: الصلابة النفسية.................	65
مقدمة.......................................	65
تعريف الصلابة................................	65
خصائص الصلابة النفسية........................	66

أبعاد الصلابة النفسية..	68
أهمية الصلابة النفسية..	76
الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية..........	78
الصلابة والصحة..	78
الصلابة والتكيف..	78
الصلابة والمجموعات..	79
النظريات المفسرة للصلابة النفسية..........................	79
الفصل الثالث: الدراسات السابقة	82
أولا: الدراسات التي تناولت الخبرة الصادمة وعلاقتها ببعض المتغيرات........	83
ثانياً: الدراسات التي تناولت أساليب التكيف مع الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات..	90
ثالثاً: الدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية وعلاقتها ببعض المتغيرات......	98
رابعاً: الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات..........	105
خامساً: التعقيب على الدراسات السابقة...........................	117
علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة............................	126
فرضيات الدراسة..	127
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة	128
إجراءات الدراسة..	129
منهج الدراسة...	129
المجتمع الأصلي للدراسة..	129
عينة الدراسة...	129
الأدوات المستخدمة في الدراسة.................................	131
الأساليب الإحصائية	147
الفصل الخامس: نتائج الدراسة وتفسيرها	148
نتائج الدراسة وتفسيراتها..	149
تعقيب عام على نتائج الدراسة..................................	182
توصيات الدراسة...	184
مقترحات الدراسة..	158
المصادر والمراجع..	186

الملاحق..	**199**
ملخص الدراسة باللغة الانجليزية..	**213**

قائمة الجداول

م	عنوان الجدول	الصفحة
1.	عينة الدراسة حسب النوع	130
2.	عينة الدراسة حسب مكان السكن	130
3.	عينة الدراسة حسب المستوى التعليمي للوالدين	131
4.	معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات استبانة الخبرة الصادمة والدرجة الكلية للاستبانة	132
5.	المقارنة الطرفية لاستبانة الخبرة الصادمة .	133
6.	معامل ألفا كرونباخ لاستبانة الخبرة الصادمة .	134
7.	معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات البعد "الأساليب الفعالة " والدرجة الكلية للبعد	135
8.	معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات البعد " الأساليب غير الفعالة " والدرجة الكلية للبعد	135
9.	معاملات الارتباط لكل بعد من الأبعاد "أساليب التكيف " والدرجة الكلية	136
10.	المقارنة الطرفية لمقياس أساليب التكيف مع الضغوط	137
11.	معامل ألفا كرونباخ لمقياس أساليب التكيف مع الضغوط	137
12.	معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات البعد "النفسي الاجتماعي " والدرجة الكلية للبعد	138
13.	معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات البعد "الأسرة " والدرجة الكلية للبعد	139
14.	معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات البعد "الأصدقاء " والدرجة الكلية للبعد	139
15.	معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات البعد "المعلومات " والدرجة الكلية للبعد	140
16.	معاملات الارتباط لكل بعد من الأبعاد "المساندة الاجتماعية " والدرجة الكلية	140
17.	المقارنة الطرفية للمساندة الاجتماعية	141
18.	معامل ألفا كرونباخ للمساندة الاجتماعية	141

.19	معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات البعد "التحكم " والدرجة الكلية للبعد	**143**
.20	معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات البعد "الالتزام " والدرجة الكلية للبعد	**143**
.21	معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات البعد "التحدي " والدرجة الكلية للبعد	**144**
.22	معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات البعد "الصبر " والدرجة الكلية للبعد	**144**
.23	معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات البعد "القضاء " والدرجة الكلية للبعد	**144**
.24	معاملات الارتباط لكل بعد من الأبعاد "الصلابة النفسية " والدرجة الكلية	**145**
.25	المقارنة الطرفية للصلابة النفسية	**145**
.26	معامل ألفا كرونباخ للصلابة النفسية	**146**
.27	يوضح التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات استبانة "الخبرة الصادمة"	**149**
.28	التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات بعد "الأساليب الفعالة "	**150**
.29	التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات بعد "الأساليب غير الفعالة"	**151**
.30	التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل بعد من أبعاد مستوى "أساليب التكيف "	**151**
.31	معامل الارتباط بيرسون بين مستوى الخبرة الصادمة وبين مستوى أساليب التكيف	**153**
.32	التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات البعد "المجتمعي "	**153**
.33	التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات بعد "الأسرة	**154**

.34	التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات بعد "الأصدقاء "	154
.35	التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات بعد "المعلومات "	155
.36	التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل بعد من أبعاد مستوى "المساندة الاجتماعية "	156
.37	معامل الارتباط بيرسون بين مستوى الخبرة الصادمة وبين مستوى المساندة الاجتماعية	157
.38	التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات بعد "التحكم "	157
.39	التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات بعد "الالتزام "	158
.40	التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات بعد "التحدي"	158
.41	التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات بعد "الصبر "	159
.42	التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات بعد "القضاء "	161
.43	التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل بعد من أبعاد مستوى "الصلابة النفسية "	162
.44	معامل الارتباط بيرسون بين مستوى الخبرة الصادمة وبين مستوى الصلابة النفسية	164
.45	نتائج الفرضية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخبرة الصادمة تعزى للنوع	165
.46	نتائج الفرضية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التكيف تعزى للنوع	166
.47	نتائج الفرضية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية تعزى للنوع	167
.48	نتائج الفرضية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في	169

	الصلابة النفسية تعزى للنوع	
.49	نتائج الفرضية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخبرة الصادمة تعزى لمكان الإقامة	170
.50	نتائج الفرضية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التكيف تعزى لمكان الإقامة	171
.51	نتائج الفرضية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية تعزى لمكان الإقامة	173
.52	نتائج الفرضية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى لمكان الإقامة	174
.53	نتائج الفرضية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخبرة الصادمة تعزى لمستوى التعليمي للوالدين	176
.54	نتائج الفرضية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التكيف تعزى لمستوى التعليمي للوالدين	177
.55	نتائج الفرضية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية تعزى لمستوى التعليمي للوالدين	178
.56	نتائج الفرضية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى لمستوى التعليمي للوالدين	180

قائمة الملاحق

م	عنوان الملحق	الصفحة
1	أسماء المحكمين	199
2	الخطاب الموجه للمحكمين	200
3	الاستبانة قبل التحكيم	201
4	الاستبانة بعد التحكيم	206
5	استمارة جمع البيانات	211
6	أعداد أطفال مدارس وكالة الغوث في المناطق الحدودية	212

الفصل الأول

خلفية الدراسة

المقدمة:

إن شخصية الإنسان وصحته النفسية تتأثر بالعديد من المواقف والظروف التي تتعرض لها، ومن ذلك العوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، وشتى ظروف الانضغاط التي تصاحب تلك المواقف ولعل أصعبها وأبرزها بل أخطرها ما ينجم عن العدوان والحروب، وتتجلى هذه المواقف في الشعب الفلسطيني، وذلك لوجود الاحتلال الإسرائيلي وممارساته التي جعلت الحياة الإنسانية الفلسطينية عرضة دائماً للتهديدات والمخاطر المتوقعة _ أو غير المتوقعة _ سواء كانت بالأسر من سلطات الاحتلال أو الاعتداءات والتعذيب ومنع التجوال ورؤية الأشلاء والدماء وآلات الحرب وغير ذلك،فما من بيت إلا وقد تزين بشهيد أو جريح أو معتقل أو مصاب، فالشعب الفلسطيني تعرض لكثير من الأحداث الصادمة والضاغطة على مدى السنوات العجاف، بدأً من انتفاضة عام 1948، مروراً بانتفاضة عام 1987، فانتفاضة الأقصى المباركة، وصولاً إلى الحرب الإسرائيلية على غزة أواخر العام 2008، لتكن الضربة الموجعة فوق الرأس المحمي بقوة الله تعالى.

وقد اتخذت هذه التهديدات والمخاطر وما تتركه من آثار سلبية على من يتعرضون لها تسميات متعددة مثل الشدة، الإجهاد، الضغوط، أو الصدمة، أو الخبرة الصادمة، أوالعصاب الصدمي أوعصاب الحرب.وفي هذه الدراسة نحن في صدد دراسة الخبرة الصادمة التي يمكن تعريفها على أنها الحدث الخارجي المفاجئ وغير المتوقع والشديد والذي يترك الفرد مشدوهاَ ويكون هذا العمل خارجاَ عن نطاق عمل الكائن البشري.

وتطلق الخبرة الصادمة على نوع الخبرة المفرطة للفرد، بحيث لا يستطيع احتمالها فيتداعى بالأعراض المرضية، و يأتي تأثيرها من الفجائية التي تحدث أثناء الصدمة (أبو نجيله، 2001: 124).

وتختلف استجابة الفرد للخبرات الصادمة والمؤلمة، وذلك لوجود الفروق الفردية بينهم، فمنهم من ينهار ولا يقوى على المواجهة، ومنهم من يقع فريسة للمرض النفسي والجسمي، وآخرون منهم من يواجه تلك الظروف الصادمة، بقوة وعزيمة ونفس راضية بقضاء الله وقدره، وذلك يرجع إلى عدد من العوامل النفسية والاجتماعية، أو عوامل ذاتية وعوامل اجتماعية خارجية، فكانت من هذه العوامل: أساليب التكيف مع الضغوط التي عرفه (سبيلبرجر) بأنها: عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له (Holahan,et.al.1987:945). ، وقد صنفها العلماء إلى عدد كبير من التصنيفات والتي منها ما صنفه رودولف موس(Rodoulf, &, Moos) إلى : أساليب مواجهة إقدامية وأساليب مواجهة إحجامية(شعبان، 2000: 3).

ومن هذه العوامل أيضا المساندة الاجتماعية حيث يرى (بولبي،1980) أن الفرد الذي يتمتع بمساندة اجتماعية منذ نعومة أظافره؛ يتمتع بالثقة بالنفس، ويكون قادرا على تقـديم المـساعدة للآخرين، ويصبح اقل عرضة للاضطرابات النفسية، بالإضافة إلى أن المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على مواجهة الصدمات التي يتعرض لها في حياته اليومية، ويكون قادرا علـى حل مشكلاته ايجابياً (علي،2001: 78).

وكذلك من هذه العوامل الصلابة النفسية أو المرونة أو ما تسمى بالمقاومة النفسية والتـي عرفتها كوبازا (Kobassa) بأنها: اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كـل مصادره النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحيـاة الـضاغطة (مخيمر،1996: 277).

وتتجه الدراسات الحديثة إلى التركيز على البحوث المرتبطة بالصحة النفسية، والتأكيد فـي الوقت نفسه على العوامل التي تساعد الأفراد على التوافق والتكيف مع المواقف المختلفة التـي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، ومن تلك العوامل التي حظيت باهتمام الباحثين مفهوم المساندة الاجتماعية، ومفهوم الصلابة النفسية، أو ما يسمى أحيانا بالمقاومـة أو المرونـة عنـد تلقـي الصدمات، ومفهوم أساليب التكيف مع الضغوط، (حمادة وعبد اللطيف، 2002: 229).

ومن هذه الدراسات دراسة (حسنين،2004)، ودراسة (حجـازي،2004)، اللتـين درسـتا الخبرة الصادمة وعلاقتها ببض المتغيرات، ودراسة (دياب،2006)، التـي درسـت المـساندة الاجتماعية، ودراسة (أبو سمهدانة، 2006)،التي درست الصلابة النفسية عند المرأة الفلسطينية ودراسة (ثابت وآخرون،2007) التي درست الخبرة الصادمة وعلاقتها بالصلابة النفسية.

وبالرغم من الاهتمام في السنوات السابقة بدراسة الخبرة الصادمة لدى الأطفال، ودراسـة الخبرة الصادمة وعلاقتها بعدد من المتغيرات المنفصلة، كالخبرة والصلابة فقـط، أو الخبـرة والمساندة الاجتماعية، إلا أنها لم تتطرق إلى دراسة الخبرة الصادمة وعلاقتها بكل من أسـاليب التكيف مع الضغوط، والمساندة الاجتماعية، والصلابة النفسية مجتمعةً على حد علم الباحث.

مشكلة الدراسة

تتحدد مشكلة الدراسة في الإجابة على التساؤلات التالية :

1. ما مستوى الخبرة الصادمة التي تعرض لها أطفال المناطق الحدودية لقطاع غزة؟
2. ما مستوى استخدام أساليب التكيف مع الضغوط لدى أطفال المناطق الحدودية لقطاع غزة؟
3. ما مستوى المساندة الاجتماعية لدى أطفال المناطق الحدودية لقطاع غزة؟
4. ما مستوى الصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية لقطاع غزة؟
5. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخبرة الصادمة وأساليب التكيف مع الضغوط ؟
6. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخبرة الصادمة والمساندة الاجتماعية ؟
7. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخبرة الصادمة والصلابة النفسية ؟
8. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة تعزى للنوع ؟
9. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة متغيرات الدراسة تبعاً لمتغير مكان الإقامة؟
10. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة تبعاً لمتغير مستوى التعليم للوالدين؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى:

1. التعرف إلى درجة التعرض للخبرات الصادمة، ومستوى استخدام أساليب التكيف مع الضغوط، ومستوى المساندة الاجتماعية، ومستوى الصلابة النفسية عند أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة.
2. التعرف إلى العلاقة بين الخبرة الصادمة وأساليب التكيف مع الضغوط.
3. لمس العلاقة بين الخبرة الصادمة والمساندة الاجتماعية .
4. توضيح العلاقة بين الخبرة الصادمة والصلابة النفسية.
5. تبين الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة.
6. التعرف على الفروق في متغيرات الدراسة وفقاً للمتغيرات التالية (مكان الإقامة، المستوى التعليمي للوالدين).
7. الكشف عن الآثار النفسية للعدوان الإسرائيلي على أطفال قطاع غزة .

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة في كونها :

1. تساهم الدراسة في رسم سياسة تربوية اجتماعية نفسية للطفل تساعد على نموه نمواً سليماً بعيداً عن الاضطرابات .

2. تلفت نظر الباحثين والعاملين في المجال النفسي الأهلي والحكومي للمساهمة في وضع وتطوير برامج وقائية وعلاجية تصب في مصلحتهم.

3. تفيد القائمين على التعليم، من مدرسين، ومرشدين، وأولياء أمور، وبيئة محيطة بالطفل، من خلال التعرف على المشكلات التي ترتبت على الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة، وآلية معالجتها، والأخذ بيد الطفل للوصول به إلى شخصية سوية .

4. تكوين قاعدة معلوماتية موضوعية هادفة عن درجة اضطراب خبرات ما بعد الصدمة على الأطفال، والتي يمكن استثمارها إيجابياً من قبل المؤسسات الحكومية والأهلية.

حدود الدراسة:

الحد الزماني:

في الفترة ما بين شهر يوليو من العام2009 إلى شهر فبراير من العام 2010.

الحد المكاني:

المناطق الحدودية في قطاع غزة، وهي التي تقع على الشريط الحدودي لمدينة رفح مع جمهورية مصر العربية، وقرية خزاعة الحدودية في محافظة خان يونس، وحي المغراقة في محافظة الوسطى، وحي الزيتون في محافظة غزة، والسلاطين وعزبة عبد ربه في محافظة الشمال.

وقد حدد الباحث هذه الأماكن للدراسة لأنها من أكثر المناطق التي تعرضت للاعتداءات والانتهاكات الإسرائيلية في قطاع غزة وهي التي كانت الأكثر تضرراً وتدميراً وتهجيراً.

مصطلحات الدراسة

الصدمة النفسية.

تعرفها الرابطة الأمريكية للطب النفسي بأنها " التعرض لحدث صدمي ضاغط على نحو مفرط الشدة متضمناً خبرة شخصية مباشرة لهذا الحدث الذي ينطوي على موت فعلي أو تهديد بالموت أو إصابة شديدة أو غير ذلك من التهديد للسلامة الجسمية ، أو مشاهدة حدث يتضمن موتاً أو إصابة أو تهديداً بسلامة الجسم لشخص آخر، أو الإصابة مما قد وقع لعضو من أعضاء الأسرة ، أو لبعض الأصدقاء " American Psychiatric Associate , 1994 :P463" .

الخبرة الصادمة.

يمكن تعريف الصدمة على أنها الحدث الخارجي المفاجئ وغير المتوقع والشديد، والذي يترك الفرد مشدوهاَ، و يكون هذا العمل خارجاَ عن نطاق عمل الكائن البشري.

وتطلق الخبرة الصادمة على نوع الخبرة المفرطة للفرد، بحيث لا يستطيع احتمالها فيتداعى بالأعراض المرضية، و يأتي تأثيرها من الفجائية التي تحدث أثناء الصدمة. (ثابت، 1998:1).

التعريف الإجرائي:

هي عبارة عن ذالك الحدث الخارجي الفجائي والغير متوقع الشديد والذي يترك الطفل مشدودا ويكون هذا الحدث خارجا عن نطاق تحمل الكائن البشري يمكن أن تكون هذه الخبرة فردية أو جماعية ويمكن أن تكون تلك الخبرة لمرة واحدة أو لعدة مرات ويمكن أن تكون الخبرة الصادمة إما ناتجة عن كوارث طبيعية خارج عن طوع الإنسان مثل الأعاصير البراكين الزلازل الحرائق والعواصف الثلجية أو يمكن أن تكون من عمل الإنسان مثل حوادث الطائرات والسيارات والحوادث الصناعية والحروب التعذيب الاغتصاب مشاهدة الآخرين وهم يعذبون

أساليب التكيف مع الضغوط .

تعرف أساليب التكيف مع الضغوط بأنها الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم.

وعرفها (سبيلبرجر) بأنها عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له .(Holahan, et. al, 1987:945) .

التعريف الإجرائي:

والتعريف الذي تأخذ به الدراسة هو أن أساليب مواجهة الضغوط هي ذلك التعبير المستمر في المجهودات المعرفية والسلوكية والانفعالية من أجل إدارة المطالب الداخلية أو الخارجية التي يقيمها الفرد بأنها ترهق أو تفوق إمكاناته

المساندة الاجتماعية.

يقول كوهن (Cohen) وآخرون أن المساندة الاجتماعية هي متطلبات الفرد للمساندة ودعم البيئة المحيطة به، سواء من أفراد أو جماعات تخفف من أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها، وتمكنه من المشاركة الاجتماعية الفاعلة في مواجهة هذه الأحداث (علي ،1997: 210) .

ويعرفها سارسون Sarason وآخرون بأنها إدراك الفرد بان البيئة تمثل مصدراً للتـدعيم الاجتماعي الفعال ، ومدى توافر أشخاص يهتمون بالفرد ويرعونه، ويثقون فيه، ويأخذون بيده، ويقفون بجانبه عند الحاجة، ومن ذلك الأسرة والأصدقاء والجيران (عبد الله ،1995: 467) .

التعريف الإجرائي:

باعتقاد الفرد بان ما في البيئة المحيطة من أشخاص ومؤسسات تعتبر مصدراً من مصادر الدعم الفعال، وهي تؤثر في كيفية إدراك الفرد للأحداث الصادمة، وفي كيفية مواجهتها؛ فهي لا تخفف أو تلطف من وقع الأحداث الصادمة فحسب ،بل قد يكون لها تأثيرات واقية أو شافية من أثر هذه الصدمات، إن المساندة الاجتماعية تتعلق باعتقاد الفرد في مدى وجود أو توفر أشخاص مقربين يمكن أن يثق بهم، ويعتقد أن بوسعهم أن يعتنوا به ويحبوه ويبقوا بجانبه عند الحاجة .

الصلابة النفسية.

يعود هذا المفهوم إلى كوبازا Kobassa 1979 حيث توصلت لهذا المفهـوم مـن خلال سلسله من الدراسات والتي استهدفت معرفة المتغيرات التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص لصحتهم النفسية والجسمية، رغم تعرضهم للضغوط؛ حيث تقول كوبازا بان الصلابة هي اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه، ويفـسرها بواقعية وموضوعية، ومنطقية ويتعايش معها على نحو ايجابي وتتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام والتحكم والتحدي (مخيمر ،1996 :277).

الفصل الثاني

الإطـــــار النظـــــري

أولاً: الخبرة الصادمة.

ثانياً: أساليب التكيف مع الضغوط.

ثالثاً: المساندة الاجتماعية.

رابعاً: الصلابة النفسية.

المبحث الأول: الخبرة الصادمة

مقدمة

لعل ابن سينا أول من نجح مع غياب التقنيات الحديثة في دراسة العصاب الصدمي دراسة معمقة، وكان أول من درس العصاب الصادمة وآثاره النفسية والجسدية في تاريخ الطب، على أن تسمية العصاب الصدمي هي تسمية يرجع الفضل في استخدامها للعالم أوبنهايم (Oppenheim)عام(1884)، حيث استخدمها لوصف حالة الشعور بتهديد الحياة واقتراب الموت، فقد كان له الفضل في عزل وتمييز هذا العصاب بوصفه يخلف آثاراً نفسية ناجمة عن الرعب المصاحب لحادثة من حوادث القطارات (مجموعة من الباحثين،1991: 15) لقد كان مصطلح العصاب الصدمي أو الأمراض النفسية الصدمية قبل الحرب العالمية الأولى يستخدم لوصف وتشخيص تلك الحالات الناجمة عن حوادث السكة الحديدية، أو الكوارث المروعة الأخرى التي تهدد حياة الفرد، ولما جاءت الحرب العالمية الأولى، وهددت أعداداً كبيرة من الناس وشكلت بهذا عصبا صدمياً جماعياً، اتخذ هذا العصاب أهمية قصوى، واتسعت حقول دراسته، ثم جاءت الحرب العالمية الثانية لتعيد إحياء الاهتمام بهذه الدراسة التي لا تزال تزدهر بسبب الحروب المتطرفة التي تنشب هنا وهناك.

وهكذا تطور مفهوم العصاب الصدمي حتى يكاد أن يتحول إلى تخصص متفرد في علم نفس الكارثة، وما أحوجنا في العالم العربي عامة، وفي فلسطين خاصة، إلى مثل هذا التخصص في دراسات الكوارث (أبو نجيله،118:2001)

تعاريف الصدمة النفسية:

مصطلح الصدمة النفسية يستخدم ليشير إلى أي حدث أو مجموعة من الأحداث التي يتعرض لها الفرد خلال حياته، نتيجة ظروف خارجة عن إرادة وسيطرة الفرد، كالحروب والكوارث الطبيعية والإصابات الجسدية الخطيرة وحوادث الطرق والحرمان العاطفي والفقر والتعرض للاغتصاب أو الخطف والانفصال المفاجئ عن الوالدين (Thabet,1996:73).

ويذكر فرويد بأن الحوادث التي نسميها خبرات صادمة هي تلك التي تحتشد فيها الحياة النفسية في فترة وجيزة جدا من الزمن بفضل تضخيم من التنبيه لا يمكن تمثيله أو تعديله بالطرق العادية، مما يترتب علية اضطرابات دائمة في توزيع الطاقة النفسية على أنها حالة هستريا وقال أن أعراض الهستريا هي بقايا ورمز لخبرات صادمة منذ الطفولة .(ثابت، 4:1998)

والخبرة الصادمة بهذا المعنى حدث في حياة الإنسانية، أو هي تجربة معاشة تؤدي خلال فترة وجيزة لزيادة جد كبيرة من الإثارة تتحدد تبعا لشدتها وللعجز الذي يجد المرء نفسه فيه

(ضعف الأنا وقوته)، وبحاجتها(الصدمة)، أو محاولة خفض الحصر الناجم عنها بحلول سوية ملونة تنتهي إلى الفشل في بعض الأحيان مما يفطر الأنا للقيام بدفعاته لمواجهتها وتختلف الدفعات تبعا لقوة الأنا وطبيعة التثبيتات، وتوقفات مرحلة النمو العامة، وقد تكون آثار الصدمة النفسية مؤقتة في حين أنها تستمر لدى البعض مما يجعلهم في حاجة إلى العلاج النفسي لتخطي أثارها السلبية على شخصياتهم وذلك بناء على مدى صلابة الجهاز النفسي واستعداده لدى كل فرد (عبد القادر، 427:1993)

تعتبر نظرية فرويد (1910) من أوائل النظريات التي عرفت الخبرة الصادمة على أنها حالة هستريا وقال: أن أعراض الهستريا هي بقايا ورمز لخبرات صادمة منذ الطفولة.

وعرفها رشمان (Rachman,1980) على أنها المثير الذي يؤدي إلى صعوبات في الشخص المصاب للرجوع إلى التصرف السابق قبل الحدث وهذا المثير يجب أن يكون سريعاً وخطيراً.

وعرفها فريديرش(Frederich, 1977)على أنها الكارثة والإعصار والعاصفة والفيضان، والتي تسبب ضرراً شديداً بدرجة أن يعلن في المنطقة التي حدثت فيها أنها منطقة منكوبة.

ويقول ثابت أن الخبرة الصادمة هي عبارة عن ذلك الحدث الخارجي الفجائي والشديد والذي يترك الطفل مشدوداً، ويكون هذا الحدث خارجا عن نطاق تحمل الكائن البشري، ويمكن أن تكون هذه الخبرة فردية أو جماعية، ويمكن أن تكون تلك الخبرة لمرة واحدة أو لعدة مرات، ويمكن أن تكون الخبرة الصادمة إما ناتجة عن كوارث طبيعية خارج عن طوع الإنسان مثل: الأعاصير، البراكين، الزلازل، الحرائق، والعواصف الثلجية، أو يمكن أن تكون من عمل الإنسان مثل: حوادث الطائرات، السيارات، الحوادث الصناعية، الحروب، التعذيب، الاغتصاب، ومشاهدة الآخرين وهم يعذبون (ثابت، 1:1998).

أما جيمس (James1989) فقد عرف الخبرة الصادمة على أنها صدمة انفعالية تؤدي إلى ضرر جوهري واضح في النمو النفسي للفرد، وهي قوية وحادة ولا يمكن السيطرة عليها . هذه الخبرات الصادمة تكون لها أضرار نفسية على الضحايا " الأشخاص المصدومة" والتي تتمثل من خلال مشاعر العجز التي يشعر بها الفرد، وفقدان الشعور بالأمن، أو فقدان السيطرة، والاستسلام (شعت، 2005: 36).

وتعرف الرابطة الأمريكية للطب النفسي في الدليل الشخصي والإحصائي الرابع (DSM-1994.IV) الخبرة الصادمة بأنها: التعرض لحادث صدمي على نحو مفرط الشدة متضمنا خبرة شخصية مباشرة لهذا الحدث الذي ينطوي على موت فعلي، أو تهديد بالموت، أو إصابة شديدة، أو غير ذلك من التهديد للسلامة الجسمية، أو مشاهدة حدث يتضمن موتاً أو إصابة، أو تهديداً لسلامة الجسم لشخص آخر، أو أن يعلم عن موت غير متوقع، أو نتيجة لاستخدام العنف، أو عن

ضرر شديد، أو تهديد بالموت أو الإصابة، مما قد وقع لعضو من أعضاء الأسرة أو لبعض الأصدقاء المقربين (American Psychiatric Association, 1994:24).

ويطلق مصطلح الخبرة الصادمة على نوع من الخبرة المفرطة للفرد، بحيث لا يستطيع احتمالها، فيتداعى لها بالأعراض المرضية، ويأتي تأثيرها الضار من الفجائية التي تحدث في أثناء الصدمة، والتي بالتالي تعيق من قدرة الطفل الذي تعرض لحدث صادم من السيطرة على الموقف والمعالجة السليمة للآثار الناتجة عن هذا الحدث.

وتعرف أيضا على أنها تعرض الفرد لحدث صادم سواء أكان بواسطة التهديد الجسدي أم النفسي أم التعرض الفعلي للموت أو إصابة الفرد نفسه أو الآخرين، ويشمل ذلك الخوف الشديد، والشعور بالتوتر الشديد، والشعور بالعجز والرعب(جامعة القدس المفتوحة، 2009: 356).

من خلال ما ورد من تعاريف للصدمة النفسية، نخلص بان جميع التعريفات اتفقت على أن الصدمة هي حدث أو مثير أو منبه يطرأ على الفرد، هذا المنبه فجائي، غير متوقع، ضخم بحيث لا يمكن لشخصية الفرد وكينونته تحمل هذا الحدث، وهذا الحدث يؤدي إلى اضطرابات نفسية وصعوبات ونكبات، تجعل الفرد يتجه نحو سلوك غير الذي كان عليه بحيث لا يستطيع العودة إلى سلوكه السابق للحدث الصادم، ويكون سبب هذا الحدث الصادم بعض الحوادث والمنبهات الطبيعية كالأعاصير، العواصف، البراكين، والزلازل، وغيرها من الكوارث الطبيعية، ومنها ما يكون من صنع الإنسان نفسه: كالحروب، التعذيب، الاعتقال، الاغتصاب، القتل، وما إلى ذلك من أفعال، وجميعها (الطبيعية، والتي من صنع الإنسان) تهدد الحياة، أو تندد بالموت، إلا أن سيجموند فرويد قد ارجع سبب هذا الحدث الصادم إلى أعراض هستيرية هي بقايا لخبرات صادمة منذ الطفولة .

وقد أضاف (ثابت،1998) أن الخبرة الصادمة ممكن أن تحدث لمرة واحدة أو لعدة مرات، أو يمكن أن تكون فردية أو جماعية، وقد تبنى الباحث تعريف (ثابت، 1998) ، ويضيف الباحث أن هذه الصدمة يمكن أن تعالج من خلال التدخل بالعلاج والإرشاد النفسي، أو العلاج الطبي إذا احتاج الأمر لذلك، ومن طرق التدخل النفسي؛ بناء برامج إرشادية قائمة على التفريغ الانفعالي كما ورد في دراسة (صايمة، 2005)، أو من خلال الإرشاد الجماعي (الحواجري، 2003).

العوامل المسببة للصدمة النفسية عند الأطفال:

هناك العديد من المسببات والتي تكون بمثابة صدمة تجعل الطفل يمر بالأعراض المعروفة بأعراض ما بعد الخبرة الصادمة والتي منها بشكل عام:

1. وفاة احد أفراد الآسرة أو أي شخص مقرب نتيجة لأحد أشكال العنف.
2. مشاهدة احد أشكال العنف من تخويف آو إرهاب أو قتل شخص مقرب أو تعذيبه.
3. المشاركة في الأعمال العدائية كالقتال وحمل السلاح.
4. الفصل عن الوالدين وخصوصا في السنوات الست الأولى من عمر الطفل.
5. التهجير القصري للعائلات من أماكن سكناهم لمناطق أخرى.
6. الوقوع كضحية لأحد أشكال العنف مثل الاعتقال والتعذيب والتوقيف.
7. التعرض للقصف والأعمال الحربية الخطيرة.
8. المعاناة من الإصابة الجسدية أو الإعاقة.

أما العوامل المسببة للخبرة الصادمة عند الأطفال الفلسطينيين فهي كثيرة إلى جانب العوامل السابقة ونذكر منها ما يلي:

1. هدم المنازل:

إن مشاهدة الطفل لبيته وهو ينسف، أو يقفل، أو لا يستطيع الوصول إليه، يكون له بالغ الأثر عليه، فتنتابه أحاسيس شتى بالغضب، الحزن، والخوف من المستقبل. ففي دراسة(Thabet et al, 1997) تبين أن 2.9% من الأطفال شاهدوا بيوتهم وهي تنسف، بينما 15.4% من الأطفال شاهدوا بيوت الآخرين وهي تهدم.

2. المداهمات الليلية:

حيث أن الأطفال تعرضوا للمداهمات الليلية المتكررة وذلك خلال الانتفاضة الأولى، وكذلك انتفاضة الأقصى المباركة، وبعض المداهمات التي يقوم بها جيش الاحتلال في هذه الأيام.

3. الغارات الوهمية:

وقد شنت هذه الغارات خلال انتفاضة الأقصى، وقد كان لها بالغ الأثر على الطفل والكبير، وذلك لغرابة الصوت وضجيجه العالي مما يثير الخوف بين المواطنين.

4. القصف المتكرر والانفجارات والقذائف:

حيث أدت إلى ظهور أعراض الصدمة النفسية عند الأطفال، وذلك بالخوف من الأصوات المرتفعة، ومشاهدة الطائرات، والدبابات.

5. استنشاق الغاز وغاز الفسفور الأبيض:

إن هذا النوع من الصدمات يجعل الطفل في لحظة من اللحظات غير قادر على التقاط أنفاسه فيكون لديه إحساس بأنه يموت، وهنا يصاب بحالة من الهلع الشديد، ويبدأ في البحث عن

مخرج لكي يلتقط أنفاسه ، ففي دراسة على 1200 طفل في قطاع غزة تبين أن 87.4% من الذين قد تعرضوا لاستنشاق الغاز المسيل للدموع (ثابت، 1998: 16) إلا أن الدراسة التي نحن بصدد القيام بها ستدرس تأثير غاز الفسفور الأبيض؛ وذلك لاستحداثه في المواجهات بين جيش الاحتلال والمواطنين في قطاع غزة.

6. استشهاد احد الوالدين أو الإخوة أو الأقارب:

ففقدان عزيز يؤثر سلبا على الطفل، حيث أن مشاهدة هذه الأحداث أو السماع بها تؤدي بالطفل إلى الصدمات النفسية، وكذلك مشاهدة أعمال العنف، من ضرب واهانة احد الوالدين أو الإخوة أو الأقارب، ففي دراسة (أبوهين وآخرين،1993) تبين أن 39.5% من الأطفال شاهدوا أعمال العنف.

صدمات الطفولة:

تعددت الخبرات الصادمة التي يمر بها الإنسان في مرحلة الطفولة ، ومما لا شك فيه أن هذه الخبرات الصادمة لها آثار سلبية تمس النمو النفسي للفرد، وتؤثر على صحته النفسية على المدى القريب أو البعيد، وتزيد من احتمال الإصابة ببعض الاضطرابات في المستقبل، بل يعتبرها البعض عاملاً مسبباً لكثير من الاضطرابات النفسية في مرحلة الطفولة أو مرحلة المراهقة مثل الاكتئاب، القلق، المخاوف المرضية، الانتحار، إدمان الكحول والمخدرات، كرب ما بعد الصدمة، اضطراب السلوك السيئ، النشاط الحركي الزائد، واضطرابات سلوكية وانفعالية أخرى (Terr.1991:10-19).

وقد أظهرت دراسة أجراها (Frazer.1974) على الأطفال بعد تعرضهم للعنف وتجارب مؤلمة خلال الأحداث التي حدثت في بلفاست عام 1968 ؛ أن المشاكل والاضطرابات النفسية بين الأطفال قد زادت بشكل واضح، حيث أظهر الأطفال نوبات هستيرية: البكاء المتواصل، التبول اللاإرادي، الأرق، الكوابيس، والعصبية الزائدة (شعت، 2005: 37).

وفي دراسة أجراها (Baker.1990) على الأطفال الفلسطينيين في الضفة الغربية لوحظ أن الأطفال الفلسطينيين يعانون من المخاوف، اكتئاب، اضطرابات النوم، وأمراض نفس – جسمية نتيجة الأحداث التي تعرضوا لها في بيئتهم (Baker.1990:496).

وفي دراسة أجراها (Fredrick.1982) على الأطفال الذين تعرضوا لأحداث صادمة أن حوالي 75%من العينة التي أجريت عليها الدراسة لديهم أعراض كرب ما بعد الصدمة، وذلك بعد سنتين من تعرضهم للحدث الصادم.

وفي دراسة أخرى وجد أن هناك ارتفاعاً في درجة القلق والاضطرابات النفسية الناتجة عن مواقف صادمة لدى الأطفال الذين تعرضوا للخبرات الصادمة الناتجة عن الإعصار (Lonigan.1991: 135).

وبذلك نرى أن هناك علاقة قوية _ من خلال الدراسات السابقة _ ما بين الاضطرابات النفسية في الأطفال وبين تعرضهم للحوادث الصادمة، وان معظم الدراسات كانت إلى حد كبير متشابهة في النتائج التي توصلت إليها، حيث أظهرت الآثار السلبية لصدمات الحرب على النمو النفسي والصحة النفسية للأطفال والمراهقين .

تأثير الحدث الصدمي في المعتقدات الاساسية لدى الطفل:

من خلال تعامل الطفل مع اسرته ومع عالمه الصغير تتكون لديه صورة بسيطة عن نفسه وعن الحياة تسمى افتراضات اساسية تتلخص في: أنه شيء محبوب من المحيطين به، وأنهم يقومون بحمايته ورعايته ولا يعرضونه للخطر، وهم قادرون على ذلك، وأن هناك منطقاً يحكم العالم وهو أن الخير دائماً ينتصر، لأن الله يحب الأخيار ويحميهم ويساعدهم.

وعند تعرض الطفل للحدث الصادم فان هذه الافتراضات او القناعات الاساسية تتزلزل، وتتهدم في لحظة الاعتداء على الطفل او ذويه، حيث يرى كل شيء يتغير امام عينيه، فتهتز كل ثوابته، ويتعرض للتناثر والتشتت، وتتعرض صورته عن نفسه وعن العالم للتشوه، وبما أن تكوينه المعرفي والوجداني لم ينضج بعد، لذلك تكون الآثار عميقة ومؤثرة بشكل أكثر من الكبار.

وقد يقول قائل: إن الطفل لديه القدرة على التأقلم مع الأحداث ربما تفوق قدرة الكبار؛ وذلك بسبب عدم وجود تصورات جاهزة كثيرة عن العالم لديه، وبالتالي فهو أكثر تقبلا للتصورات والأنماط الواقعة فعلا دون مقارنتها بنمط قياس.

وهذا القول صحيح من ناحية، ولكنه من ناحية أخرى يعني أن التأقلم حين يحدث في هذه الظروف فانه يؤدي إلى تثبيت أفكار واتجاهات العدوان والانتقام وعدم الثقة في أي شيء.(جامعة القدس المفتوحة،2009: 363)

العوامل المؤثرة في استجابات الأفراد للخبرة الصادمة:

ليس كل الأشخاص الذين تعرضوا إلى صدمة نفسية يصابون باختلال نفسي لأن هناك عدة عوامل وسيطة تلعب دور الحماية أو الحفظ مثل: الشخصية، أو المزاج، والعوامل الجينية، والأمراض النفسية الأخرى، وإستراتيجيات التأقلم، والعوامل العائلية، والاجتماعية والثقافية المختلفة ، ويمكن تقسيم العوامل التي تؤثر على استجابة الفرد إلى ثلاث مجموعات رئيسية وهي، عوامل تتعلق بالحدث الصادم، عوامل تتعلق بشخصية الفرد، وعوامل تتعلق بالمحيط الخارجي وهي كالتالي:

1. طبيعة الحدث الصادم:

يمكن تحديد طبيعة الحدث الصادم بعدة أبعاد منها ما يتعلق بنوع الخبرة الصادمة، فالأشخاص الذين يتعرضون لخبرات صادمة تتضمن تهديداً بالموت أو الإصابة وتهديد السلامة الجسدية الشخصية (الناجون) يكونون أكثر تأثرا، ويكونون عرضة للاضطرابات النفسية الناتجة عن الخبرات الصادمة أكثر من الأفراد الذين يتعرضون لمشاهدة أو لسماع مواقف وأحداث صادمة تتضمن تهديد بالموت أو الإصابة وتهديداً السلامة الجسدية للآخرين (Wenar & Kerig,2000:187-188).

ودرجة القرب من الحدث الصادم تلعب دورا في استجابة الفرد للخبرة الصادمة، فالشخص الذي يتعرض بيته للقصف أو إطلاق النار وهو بداخله يتأثر بالحدث الصادم أكثر من الشخص الذي لا يتعرض بيته للقصف أو إطلاق النار، كما تؤثر شدة الصدمة النفسية من حيث استمرار التعرض للأحداث الصادمة لفترة زمنية طويلة، والتعرض لأكثر من حدث صادم، كما أن المناطق التي تشهد حروبا تلعب أيضا في درجة استجابة الشخص للخبرة الصادمة ودرجة التأثر بها وتجعله أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية الناتجة عن الخبرات الصادمة (شعت،2005 : 33).

2. عوامل تتعلق بشخصية الفرد:

بينت الدراسات والأبحاث التي أجريت على الأشخاص الذين طوروا اضطرابات نفسية بعد الصدمة وجود علاقة بين الشخصية السابقة والمزاج وتطور اضطرابات نفسية لديهم فيما بعد، ووجود اضطرابات نفسية سابقة لدى الفرد الذي يتعرض لخبرات صادمة يزيد من احتمال تطور الاضطرابات النفسية الناتجة عن خبرات صادمة أكثر من الأفراد الآخرين الذين لا يوجد لديهم اضطرابات سابقة، وفي دراسة أجراها (Thabet et al, 1997)، على الأطفال الفلسطينيين في قطاع غزة وجد أن الأطفال الذين كانوا يعانون من مشاكل سلوكية انفعالية كانوا أكثر عرضة للتأثر بالخبرات الصادمة و الإصابة بالأمراض النفسية الناتجة عن مواقف صادمة، وبعد سنة وجد الباحثون بأن هناك انخفاضاً في نسبة المشاكل السلوكية والانفعالية نتيجة ابتعاد الأطفال عن الخبرات الصادمة ، ويقول ثابت أيضا أن الجنس له دور بارز هنا حيث أظهرت تلك الدراسة أن الفتيات في سن المدرسة يظهرن أعراضاً نفسية أكثر من الأولاد، ولكن مشاكل السلوك العدواني أكثر عند الأولاد (Thabet et al, 1997 :20).

3. عوامل تتعلق بالمحيط الخارجي:

تعتمد استجابة الطفل للأحداث الصادمة ودرجة التأثر بها إلى حد بعيد على استجابة الوالدين أو الأشخاص الذين يعتبرون قدوة للطفل، وتربط الطفل علاقة معهم مثل المعلم في المدرسة، أو احد الإخوة والأخوات الكبار، أو ربما بعض الأصدقاء والأقارب، هذا الأمر ينعكس

على درجة الدعم الأسري للطفل حين يتعرض لموقف صادم، كـذلك يـؤدي مـستوى الـدعم الاجتماعي في المدرسة والمجتمع بشكل عام دورا مهما في الحد من آثار الخبـرات الـصادمة على المدى القريب والبعيد، ويقلل من احتمال الإصابة باضطرابات نفسية ناتجة عن الخبـرات الصادمة(Turner,1999:188)

ردود الفعل الناتجة عن الخبرات الصادمة:

من الطبيعي أن تظهر ردود فعل صعبة لدى الأطفال حين تعرضهم للمواقـف الـضاغطة ومن الطبيعي أن تختلف تعبيرات الأطفال عن الحدث الضاغط والصادم و بالتالي تظهر لـديهم العديد من الاستجابات المختلفة و التي هي ردود فعل للخبرات الصادمة.

ويمكن تقسيم ردود فعل الفرد للحدث الصادم قسمين:

أ. ردود قصيرة المدى:

وهو ردود الفعل قريبة المدى، والمقصود بها ردود الفعل الفورية والسريعة للحدث الصادم، والتي تظهر كالغثيان والإغماء، وفقدان الوعي، أو أعراض فسيولوجية، كارتفاع ضغط الـدم، وسرعة ضربات القلب، واحمرار الوجه، كذلك البكاء، والصراخ، والإحساس بالعجز، أو التبلد الانفعالي أحياناً، والأحلام المزعجة، والكوابيس وغير ذلك.

ب. ردود بعيدة المدى:

وهو ردود الفعل بعيدة المدى وهي التي تظهر بعد مرور فترة زمنية معينة علـى الحـدث الصادم ومنها تجنب المواجهة والانطواء واستعادة الحدث الصادم، وغيرها.

أعراض ما بعد الصدمة:

تبدأ أعراض ما بعد الصدمة في الظهور بعد تعرض الفرد لخبرة صادمة أو مجموعة مـن الخبرات، خلال الأيام أو الأسابيع الأولى من التعرض للحدث الصادمٍ ، بشرط أن تستمر هـذه الأعراض أكثر من شهر، بالإضافة إلى أنها يجب أن تشمل على مجموعات الأعراض الثلاثـة وهي أعراض إعادة تمثل الخبرة الصادمة، وأعراض التجنب والخدر، وأعـراض الاستـثارة الدائمة(شعت،2005: 42) .

هذه المجموعات الثلاث تؤثر على النواحي النفسية الرئيسية الثلاث وهي الناحيـة الانفعاليـة، الناحية السلوكية، والناحية الفكرية والاتجاهات، الأمر الذي يجعل الشخص المصدوم غير قـادر على ممارسة نشاطاته اليومية الاعتيادية والتي كان يمارسها بشكل طبيعي قبل تعرضه للحـدث الصادم. وهذه المجموعات هي على النحو التالي:

1. استعادة الذكريات المؤلمة للحدث الصادم:

تأخذ مجموعة إعادة تمثل الحدث الصادم أشكالا وصورا من الأعراض مثل الاسترجاع المتكرر للحدث الصادم المصحوب بالألم كشريط سينمائي (Flash Back)، ويمكن ملاحظته في الأطفال من خلال إعادة اللعب، حيث يقوم الأطفال بإعادة تمثيل الأحداث التي مروا بها من خلال اللعب، أو من خلال الكوابيس المتكررة أثناء النوم، ونلاحظها عند الأطفال من خلال الاستيقاظ من النوم مصحوبا بالبكاء أو الخوف (الفزع الليلي)، أيضا تشمل هذه المجموعة الشعور المفاجئ مصحوبا بالخوف والتوتر وربما الفزع كما لو أن الحدث سيعاود الحدوث مرة أخرى، بالإضافة إلى الشعور بالضيق والألم عند مرور الشخص بحدث يذكر الشخص بالحدث الصادم السابق، عملية التذكير بالحدث يمكن أن تتم عن طريق الشم، السمع، والرؤية عند الأطفال (Sadock, 2000:214).

أي أنه بعد فترة من إصابة الطفل يحدث عنده استعادة للخبرة الصادمة ويكون ذلك عن طريق صور متلاحقة في مخيلته لما حدث ولا يستطيع منعها حيث يتذكر نفس المكان الذي تعرض فيه للصدمة أو اللون الذي كان يرتديه المعتدي، وقد تكون الاستعادة عن طريق سماعه لنفس الأصوات التي كانت موجودة أثناء الصدمة، أو يشم نفس رائحة المكان الذي حدثت فيه الصدمة، أو عن طريق لعبه بألعاب شبيهه بما حدث أثناء الصدمة وهو ما يسمى باللعب ألصدمي.

2. تجنب المواجهة:

يحاول الشخص المصدوم دائما وجاهدا الابتعاد المستمر عن المواقف التي من الممكن أن تذكره بالخبرة الصادمة مع تخدر واضح في العاطفة والاستجابة العامة، ويمكن ملاحظة أعراض مختلفة تتميز بالتجنب والخدر مثل محاولات الشخص المستمرة لتجنب الأفكار والمشاعر، والأماكن، والأشخاص والمواقف التي من الممكن أن تذكره بالحدث الصادم، ولعل النسيان النفسي يحدث نتيجة هذا التجنب المقصود عند البالغين ولكنه لا يحدث في الأطفال، بالإضافة إلى أعراض الخدر حيث يشعر الشخص بالتشاؤم والإحباط الشديد، وأيضا الشعور بالغربة والابتعاد عن الآخرين الذين كانت تربطه معهم علاقات اجتماعية قوية كالأصدقاء والزملاء، وعلاقات عاطفية كالزوج، أو الأبناء، أو الإباء، والأمهات، والإخوة، كذلك يمكن ملاحظة الانخفاض الواضح في الاهتمامات اليومية بالفعاليات المختلفة (Turner,1999:642)

أي أنه يكون بابتعاد الطفل عن الأماكن التي شاهد فيها أحد الرموز في حياته كالأب أو الأم وهم يتعرضون للضرب أو الإهانة، ويتجنب حتى الألوان التي تذكره بالملابس التي كان يلبسها المعتدون، فنرى الطفل منطوياً، ويبتعد عن الفعاليات التي كان يقوم بها قبل حدوث الصدمة، ويصاب بتبلد الإحساس، وهدوء زائد، ويفقد قدرته على العطاء الوجداني.

3. الخوف الزائد:

ويكون ذلك بخلاف الخوف الطبيعي عند الأطفال حيث أنه يبدأ؛ بعد حدوث الصدمة، في الخوف من الأشياء التي لم يكن يخاف منها سابقاً مثل الخوف من الظلام، والخوف من الشارع، أو القطط والكلاب، وذلك بصورة دائمة تجعله أحيانا لا ينام إلا مع والدية خوفاً من فقدانهم.

4. النكوص إلى أنماط سلوكية مختلفة:

وأعني هنا رجوع الطفل إلى عادات سلوكية سابقة قد سبق له تعلمها وإتقانها، فنراه يعاني من حالة تبول أو تبرز لاإرادي أو كلاهما معاً، ليلاً أو نهاراً أو كلاهما معاً أو يرجع مرة أخرى لمشكلة مص الإصبع.

5. تدني التحصيل الدراسي:

إن تكرار تذكر الحدث الصادم بشكل مستمر يجعل الطفل لا يستطيع التركيز في أي شيء حتى في دروسه أو متابعته للمعلم أثناء الشرح وبالتالي يبدأ مستواه الدراسي في النزول تدريجياً.

6. تقلبات المزاج والعواطف:

إن تعرض الطفل لحدث صادم يجعله في حالة من الذهول، وقد ينفجر في البكاء، ويصبح هذا تصرفاً متكرراً، فقد نجدة يبكي في المدرسة دون سبب، أو لمجرد تعرضه لضغط بسيط يجعله ينفجر في البكاء.

7. ردود الفعل النفس جسمية:

إن ردة فعل بعض الأطفال للحدث الصادم تكون عن طريق عدم المقدرة على الكلام، أو الشلل التام، أو الحركة والصداع، وآلام البطن، وفقدان الشهية، والآلام المختلفة في أنحاء الجسم، والتشنجات الهستيرية.

8.اضطرابات الكلام:

قد يفقد الطفل القدرة على الكلام نتيجة مروره بحدث صادم سواء أكان ذلك بشكل كلي أو إصابته بتأتأة، وقد يصبح هذا التصرف تصرفاً يوميا وملازماً للطفل.(شعت،2005: 48)

9.كثرة الحركة و عدم الاستقرار:

يميل الأطفال الذين يتعرضون للضغط نتيجة وجودهم في أجواء العنف إلى عدم الاستقرار و كثرة الحركة، وهي علامة من علامات تأثر الطفل بالمواقف الصعبة وعدم الاستقرار. ورغم أنها سلوك طبيعي وسط المواقف الضاغطة إلا أننا بحاجة إلى تنبيه أذهان الوالدين إلا أن الموقف الضاغط و الصادم هو الذي أدى إلى كل هذه التغيرات الحركية و السلوكية لدى الطفل.

10. العنف و العدوان:

وهو رد فعل الطفل بالخوف و التوتر ،فقد يزداد شعور الطفل بآثار الضغط الواقع عليه فيلجأ إلى التعبير عن ذاته بشكل أكثر حدة و أكثر عنفاً و يظهر ذلك في علاقة الطفل مع الأخوة

أو الأطفال الآخرين مثل الضرب والشتم وعندما يتعذر على الطفل التعبير عن ذاته بشكل مباشر، فإنه يلجأ للتعبير بشكل غير مباشر ويكون بتكسير الأشياء المادية، أو إتلاف ممتلكات الأخوة، أو اللجوء إلى سلوك من أجل إيلام آخرين.

11.ازدياد التنبه للمؤثرات الخارجية:

إن تعرض الأطفال لمختلف أنواع الخبرات يحدث تغيرات بيولوجية و نفسية تؤدي إلى زيادة التنبيه في الإحساس لدى الطفل فترى ذلك الطفل يقوم مفزوعاً من نومه في الليل متصبباً بالعرق الغزير نتيجة لمشاهدة كوابيس كلها حول الخبرة الصادمة التي تعرض لها هذا الطفل، أو تجده يلتفت في النوم ذات اليمين و ذات الشمال، غير قادر على الخلود إلى النوم، أو يقوم في ساعات الصباح الأولى ولا يستطيع الرجوع إلى النوم مرة ثانية، ونتيجة هذا التنبيه الزائد يؤدي إلى ظهور تصرفات عدوانية لدى الطفل، فنراه فجأة بدون مقدمات يهاجم أخوته و أصحابه ويكسر الأغراض في البيت، ويبدأ في تمزيق ملابسه و التصرف بشكل هستيري(ثابت،1998: 71-73).

12.اللوازم الحركية:

إن تعرض الطفل لصدمة في حياته تؤدي إلى ظهور حركات لا إرادية تكون إما على شكل حركات في العينين و تكون تلك الحركات متكررة وسريعة إما في جانب الفم أو في حركات الكتفين، وتؤدي إلى مضايقة من أهل الطفل وأصدقائه في المدرسة بالإضافة إلى ردود الفعل السابقة لنذكر على سبيل المثال: المخاطرة، والاندفاعية، والسلوك المنحرف المؤذي، والعدوانية لدى الأطفال .

النظريات المفسرة للخبرة الصادمة:

هناك العديد من النظريات التي حاولت تفسير الخبرة الصادمة، ومن هذه النظريات: نظرية التحليل النفسي، النظرية السيكولوجية، نظرية معالجة المعلومات، نظرية التعلم والتشريط، النظرية المعرفية. وسأقوم بالحديث عنها بشيء من التفصيل كما يلي:

1. نظرية التحليلي النفسي:

لقد قدم التحليل النفسي تاريخياً تفسيرات عن عصاب المعارك الحربية لدى الجنود، وكان لفرويد في أوائل القرن الماضي كتاباته في هذا الشأن (مقدمة في سيكولوجيا أعصبة الحرب)، ودراسات حول (العصاب الصدمي) لدى الأشخاص الباقين على قيد الحياة بعد خبراتهم في معسكرات التدريب النازي،ويفترض هذا النموذج أن الشدة أو الصدمة قد أعادت تنشيط صراع نفسي قديم غير محلول، وانبعاث أو تجدد الرض الطفو لي ينتج عنه نكوص واستخدام للآليات الدفاعية مثل

الكبت والإنكار والإلغاء. وينبعث الصراع من جديد حين يحدث الموقف الصادم وتحاول الأنا أن تسيطر على الموقف لتخفيف القلق.

وبذلك نرى أن النظرية التحليلية قد اهتمت بالصراعات الداخلية عند المصاب، وقد أرجع فرويد سبب هذا الاضطراب إلى انبعاث المشكلات التي كان يعاني منها المصدوم في الطفولة، واستخدامه لإنزيمات الدفاع للسيطرة على القلق، وان أي مكاسب أو محفزات خارجية _ من بيئة الفرد _ كالتعاطف والمحفزات المالية هي التي تعزز هذا الاضطراب أو تديمه، وبذلك يكون فرويد قد أغفل البيئة الخارجية للمصابين وركز على شخصيته قبل الإصابة بالصدمة (أبو نجيلة،2001: 127)

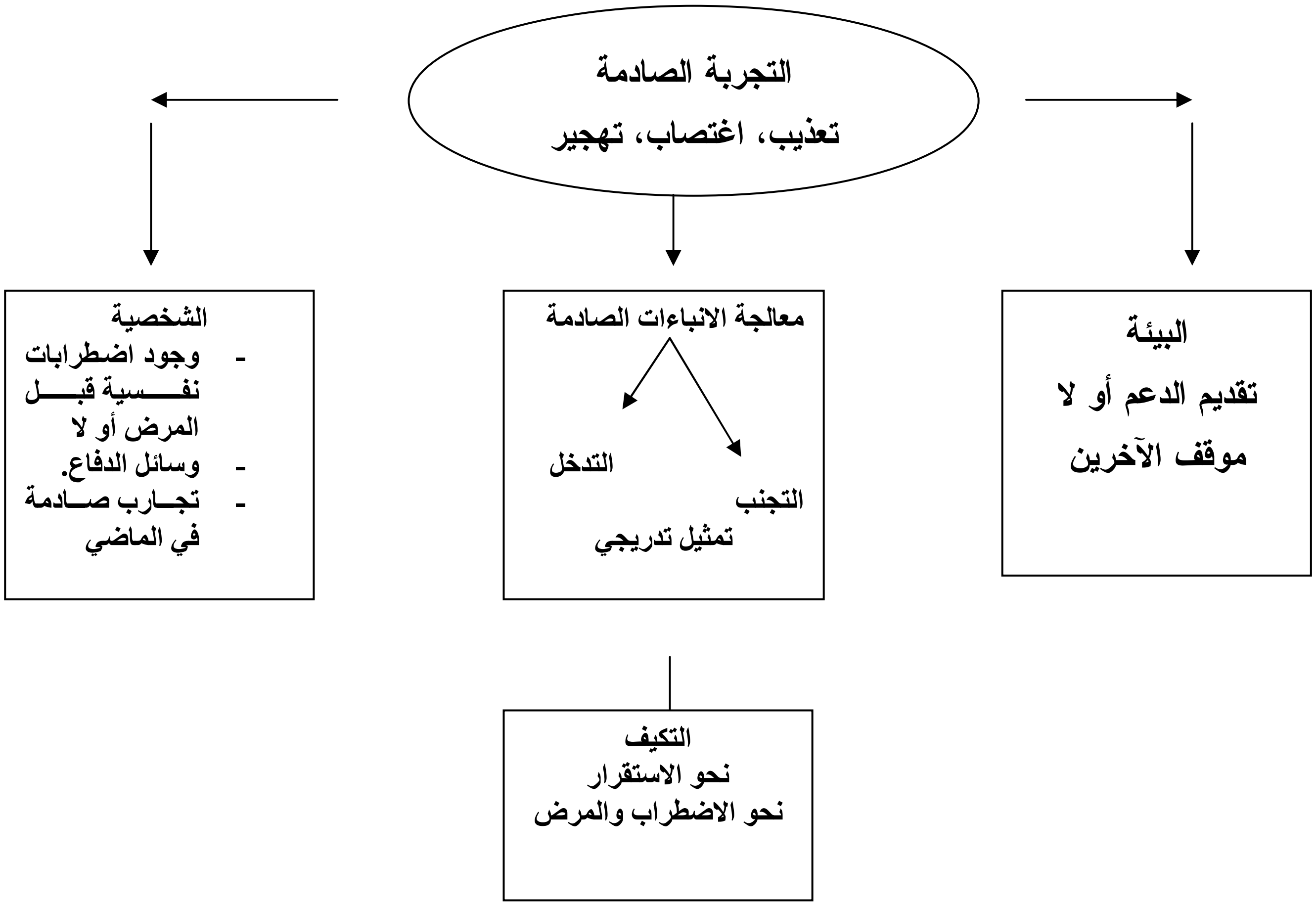
2. النظرية السيكولوجية:

حاول كل من جرين، ويلسون، وليندزي (Green, Wilson, Lindsey) أن يضعوا تفسيرا نفسيا واجتماعياً للصدمات النفسية، وهم يعتقدون بان مصير الصدمة يتوقف من جهة على حدتها وطبيعتها، ومن جهة أخرى على شخصية المصدوم ودور البيئة.

إذ كلما كانت العوامل النفسية والبيئة ملائمة، كلما كان المصدوم قادرا على تخطي آثار الصدمة واستعادة التكيف إلى حد مقبول.

والرسم التالي يعطي صورة ملخصة عن التفسير السيكولوجي:

شكل رقم (01)



3. نظرية معالجة المعلومات:

إن معالجة المعلومات تعتبر من أهم النظريات التي حاولت أن تفسر اضطراب ما بعد الصدمة، (فالانباءات) أو المنبهات تغزونا من كل حدب وصوب، قسم منها يستوعبه الدماغ وتتم معالجته (ترميز، حل الترميز، السلوك) بينما لا تتم معالجة القسم الآخر بشكل صحيح لأن المنبهات تكون ناقصة أو فوق طاقة الجهاز العصبي (جهاز الاستقبال) كما هي الحال مثلاً في الكوارث والصدمات بحيث لا تتلاءم المنبهات الخطيرة الطارئة مع خبرات الشخص ونماذجه المعرفية لأنها تتخطى الإطار السوي للتجربة الإنسانية. وهذا ما يؤدي إلى حدوث التشويه والاضطراب في معالجة المنبهات وفي هذه الحالة تبقى المنبهات الصادمة ناشطة وبشكلها الخام وهي تستمر في ضغطها المؤلم على الشخص الذي يحاول عبثاً أن يبعدها عن عتبة الوعي حتى يشعر بالراحة والأمان. غير أن الشخص المصدوم يلجأ عادة إلى استخدام بعض الوسائل الدفاعية السلبية مثل: النكران، والتبلد، والتجنب، وهذه الوسائل تشكل السمات البارزة لاضطراب ما بعد الصدمة (يعقوب،1999: 70).

يرى الباحث أن الصدمة حسب نظرية تحليل المعلومات تكون عبارة عن حدوث منبهات وخبرات جديدة، خارجة عن إطار المعلومات والمعارف الموجودة عند الشخص المصاب فلا تجد لها مكان من الخبرات السابقة فتحدث هنا الصدمات حيث تكون هذه المنبهات الجديدة طارئة وخارجة عن الإطار المعروف للفرد.

ويبدو أن المنبهات الصادمة لا تغيب عن وعي الشخص بل إنها تغزو وبعنف رأسه من وقت لآخر، وتؤدي إلى المشاعر المؤلمة والصور والأفكار المأساوية المرتبطة بالصدمة (كوابيس، أفكار وصور دخيلة) وهكذا تبقى المنبهات الصادمة تضغط على الشخص حتى تتم معالجتها بشكل كامل ولكن يبدو انه ليس من السهل حدوث ذلك نظراً لطبيعة الصدمة التي تبقى ناشطة في الذاكرة عصية عن تحديد معنى لها، ولذلك يحدث تأرجح دائم بين عمليات التكرار للانفعالات وتجنبها، لعدم القدرة على احتوائها في البناء المعرفي، والإنكار والتبلد كوسيلة دفاع تبقى المعلومات خارج الوعي أو في اللاشعور قبل أي محاولة علاجية لاحتواء الصدمة، والهدف هو اكتمال معالجة المعلومات الصادمة أو المثيرات وذلك عندما يتم تمثّل الواقع أو المنبهات الصادمة بنجاح مع النماذج المعرفية للمصاب، ولكن إذا لم يتم هذا التغيير فإن الخبرة الصادمة ستظل بشكلها الخام والنشط بلا معالجة. (مكماهون،2002: 20)

4. نظرية التعلم والتشريط:

هناك نوعان من التعلم القائم على الاشتراط :

التشريط الكلاسيكي:

الذي يدرس ردة فعل الجسم أو الكائن إزاء ضغوط البيئة (المنبهات) وفيها يكون الشخص خاضعاً لتلك الضغوط وليس له الخيار في تبديلها (بافلوف)

التشريط الفاعل :

بحيث يكون فيه الفرد قادراً على التحرك والرد على منبهات البيئة بالشكل الذي يراه مناسباً.

ولكن كلما كان الرد صحيحاً يكون التعزيز (مكافأة) حافزاً لاستمرار العمل، والعكس بالعكس، إن الشخص المصدوم يحاول أن يهرب من المنبهات الذي تذكره بالصدمة (تجنب)، وهذه المنبهات قد أصبحت مؤلمة للشخص لأنها اقترنت مثلاً بعمليات التعذيب أو تزامنت معها. من هنا يبدو أن الماضي المؤلم (التجربة الصادقة) يستمر عبر الحاضر والمستقبل وكانت الصدمة تطغى على كل شيء بحيث لا يعود التفكير المنطقي يعمل بشكل سليم.

إن نموذج السلوكي يساعدنا على فهم الخبرة الصادقة من خلال نظرية التشريط ، فالصدمات والنكبات والحروب وأعمال العنف تعتبر بمثابة منبهات مطلقة غير مشروطة تؤدي إلى استجابة الخوف، وردات فعل فيزيولوجية مطلقة ، ويجري التعميم في استجابة الخوف إزاء المواقف والمنبهات التي ترمز إلى الصدمة، أو تتشابه مع أدواتها، ويتحدث عن الإنذار المكتسب، أي أن تعميم الخوف، الخطر يمكن أن ينظر إليه على أنه استجابة قد تم اكتسابها عن طريق الاشتراط (أسعد ، 1994 ، 96).

5. النظرية المعرفية:

إن العمليات المعرفية هي أساس فهم الخبرات الصادمة في رأي النظرية المعرفية، وإدراك الفرد للأحداث، والمواقف، والأشخاص يعتمد بشكل جوهري على ما يشكله الفرد من سير وخطط معرفية، يدرك بها ومن خلالها الأشياء والمواقف والأشخاص، وهذه الخطط والصيغ تتكون في مرحلة الطفولة من خلال علاقة الطفل مع أسرته؛ فان كانت هذه العلاقة تتسم بالاهتمام والحب والتقبل والتقدير يحكم الطفل على نفسه وعلى الأسرة والمجتمع حكماً ايجابياً مريحاً وآمناً، ويدرك ذاته وأسرته والمجتمع في الحب والاحترام والتقدير، فإذا تعرض لخبرة صادمة أو تجربة ضاغطة من الممكن أن يتجاوزها من خلال نظرته التفاؤلية للأشياء، ومن خلال مساعدة أسرته المحبة له ومجتمعه العطوف الداعم والمساند، وان كانت الخبرات الطفولية التي عاشها الطفل تتسم بالإهمال والرفض وعدم التقدير؛ فان الطفل بالضرورة سيشعر بعدم

الأمان وعدم الرضا وهنا الشعور السلبي سيجعله يعطي حكماً سلبياً على المجتمع ككل (ذاتــه، أسرته، مدرسته، الوسط الاجتماعي) وإذا كانت الذات والأسرة والمجتمع لا تمنحه الأمن والأمان والطمأنينة لذا فسيبالغ في توقع الخطر والشر في المستقبل وستزداد حياته تعقيدا ومن المحتمـل أن يصاب اضطرابات نفسية ناتجة عن الخبرات الصادمة (العتيبي، 2001: 122) وعلمــاء النفس عادة يحكمون على عواقب العنف من وجهة نظر الفرد نفسه الذي عاش التجربة (عنف سياسي، جسدي، تهديد، فقدان، حوادث)

والدراسات النفسية في السابق اعتمدت على تفسيرات نظرية فرويــد (نظريــة التحليـل النفسي) بشكل جوهري وأساسي أما ما تمت مؤخرا فاعتمدت بشكل واسع على النظرية المعرفية بسلوك الإنسان فتبعا لفرويد 1926(أن أساس الخبرات الصادمة هو الشعور بالعجز فالإنــسان عندما يشعر بأنه غير قادر على التصرف بشكل مناسب عند مواجهة الخطر يشعر بأنه عاجز)

أما النظرية المعرفية فتربط الخبرات الصادمة أو الضغوط بالفرد نفسه والبيئــة المحيطــة فالنظرية المعرفية(تعتبر الفرد والبيئة متداخلان، فالبيئة من وجهة نظرها تزيد من قدرة الفــرد على التكيف والعكس) وهناك تشابه بين النظرية التحليلية والنظرية المعرفية في فهــم وتفــسير علاقة الفرد في البيئة تحت الظروف الصادمة فكلاهما يعتبر العلاقة علاقة رد فعل وبان علاقة الفرد بالبيئة تضطرب عندما تزاد المطالب الخارجية أو الداخلية التي تقع على عاتقه فيقوم الفرد بتحريك مصادره ليصلح العلاقة ولكن هناك اختلافا بين النظرية التحليلية والنظرية المعرفية في طريقة فهم مصدر الخبرات الصادمة وفي طبيعة العمليات النفسية التي تتبع التعــرض للحــدث الصادم، في التأكيد على العوامل الاجتماعية الوسيطة فالنظرية التحليلية ترجع الــصدمة إلــى الماضي أي إلى الخبرات التي تمت معايشتها في الماضي، والتي قد تكون مقموعة أو مكبوتــة أي إلى العجز التي قد يعود إلى الظهور مرة أخرى عند مواجهة حالة الخطر أي أن المدرســة التحليلية تؤكد الصراعات اللاشعورية والأجهزة الدفاعية لأنها من وجهة نظرهم تقرر اســتجابة الفرد للحدث الصادم أما النظرية المعرفية فتنظر إلى الاستجابات النفسية كاســتجابات لأحــداث خارجية رئيسية، وهذه الاستجابات يعتبرها علماء النظرية المعرفية استراتيجيات شعورية واعية وأنشطة يبذلها الفرد للتكيف مع الأحداث الصادمة.(قوتة، 2001: 10).

من خلال ما سبق في عرض النظريات المفسرة للصدمة النفسية نرى أنهــا تباينــت فــي تفسيرها للحدث، فمنهم من نظر إليها من الجانب الداخلي لها متغافلاً الجوانب الأخرى (العصبية الفسيولوجية، المعرفية، الاجتماعية، السلوكية) وذلك في نظرة التحليل النفسي . أمــا أصــحاب النظرية المعرفية فارجعوا الصدمة إلى مدى توافق المعلومات التي تلقاها الفرد والمعلومات التي لديه، بمعنى كمية الخبرات التي لدى الفرد عن الموقف والحدث الصادم، وبذلك تكون قد أغفلت شخصية الفرد ومكوناته الداخلية. أما آخرين فارجعوا الصدمات إلى علم مجــرد مــن تــدخل

الإنسان وذلك من خلال الهرمونات العصبية والإفرازات التي تنتجها الغدد. إلا أن بافلوف رأى أن الصدمة تكون نتيجة التعلم واكتساب المهارات التي من خلالها يمكن التعامل مع الأحداث.

الخبرات الصادمة من وجهة نظر الإسلام:

يقول الله تعالى في كتابه العزيز ﴿ **رَبَّنَا وَلاَ تُحَمِّلْنَا مَا لاَ طَاقَةَ لَنَا بِهِ** ﴾ (البقرة:286) أي لا تحملنا ما لا قدرة لنا عليه من التكاليف والبلاء، إشارة إلى الخبرات الصادمة.

يقول الرسول صلى الله عليه وسلم " الصبر عند الصدمة الأولى" أي انه صلوات الله وسلامه يشير إلى تعريف الصدمة بأنها: الحدث المفاجئ والقوي الذي يصعب احتماله، ولكن رغم صفات الصدمة القاسية يدعو الرسول صلى الله عليه وسلم الأمة الإسلامية إلى الصبر، والاحتمال عند الابتلاء، والمقاومة، وعدم الانهيار.

طرق مقاومة الصدمة في الإسلام:

إن الدين الإسلامي تطرق في العديد من الآيات القرآنية، والأحاديث الشريفة إلى طرق مقاومة الصدمات النفسية نذكر منها:

أ. الصبر على البلاء:

إن الله سبحانه وتعالى جعل الصبر جواداً لا يكبو، وصارماً لا ينبو، وجنداً لا تهزم، وحصنا حصينا لا يهدم ولا يثلم، فهو والنصر أخوان شقيقان، فالنصر مع الصبر، والفرج مع الكرب، والعسر مع اليسر ﴿**إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْراً**﴾ (الشرح:6)، وهو نصر لصاحبه من الرجال بلا عدة ولا عدد، ومحله من الظفر كمحل الرأس من الجسد، ولقد ضمن الوافي الصادق لأهله في محكم الكتاب انه يوفيهم أجرهم بغير حساب، وأخبرهم انه معهم بهدايته ونصره العزيز وفتحه المبين، فقال تعالى ﴿**إِن اللّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ**﴾ (البقرة:153)، فظفر الصابرون بهذه المعية بخير الدنيا والآخرة، وفازوا بها، بنعمه الظاهرة والباطنة، وجعل سبحانه الإمامة في الدين منوطة بالصبر اليقين فقال تعالى ﴿**وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أَئِمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يُوقِنُونَ**﴾ (السجدة، 24)، وأخبر أن الصبر خير لأهله مؤكدا باليمين فقال تعالى﴿**وَلَئِن صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِّلصَّابِرينَ**﴾ (النحل،126)، وأخبر أن مع الصبر والتقوى لا يضر كيد العدو ولو كان ذا تسليط فقال تعالى﴿**إِن تَمْسَسْكُمْ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِن تُصِبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُواْ بِهَا وَإِن تَصْبِرُواْ وَتَتَّقُواْ لاَ يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئاً إِنَّ اللّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ**﴾ (أل عمران:120).وعلق الفلاح بالصبر

والتقوى، يقــول تعــالى﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ اصْبِرُواْ وَصَابِرُواْ وَرَابِطُواْ وَاتَّقُواْ اللّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ**﴾ (آل عمران:200).(الجوزية،1991: 30)

وفي الصحيحين من حديث أنس بن مالك رضي الله عنه أن الرسول صلى الله عليه وسـلم أتى امرأة تبكي على صبي فقال لها " اتقي الله واصبري"، فقالت: وما تبالي بمصيبتي، فلما ذهب قيل لها: انه رسول الله صلى الله عليه وسلم فأتت بابه فلم تجد على بابه بوابين فقالت يا رسول الله: لم أعرفك، فقال" أنما الصبر عند أول صدمة"، وفي لفظ " عند الصدمة الأولـى" وقولـه " الصبر عند الصدمة الأولى" مثل قوله ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يمسك نفسه عنـد الغضب" .

فان مفاجآت المصيبة لها روعة تزعزع القلب وتزعجه بصدمها، فان صبر للصدمة الأولى انكسر حدها وضعفت قوتها فهان عليه استدامة الصبر، وأيضا فان المصيبة ترد على القلب وهو غير موطن لها فتزعجه وهي الصدمة الأولى، وأما إذا وردت عليه بعد ذلك توطن لها وعلم انه لابد منها فيصير صبره سبباً في الاضطراب، وهذه المرأة لما علمت أن جزعها لا يجدي عليها شيئا جاءت تعتذر إلى النبي صلى الله عليه وسلم كأنها تقول له قد صـبرت فأخبرهـا أن هـذا الصبر إنما عند الصدمة الأولى.

ب. أمر الإنسان كله خير:

في صحيح مسلم عن أم سلمه قالت: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول:" ما مـن مسلم تصيبه مصيبة فيقول ما أمره الله إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهم آجرنـي فـي مـصيبتي واخلف لي خيرا منها"

وفي صحيح مسلم من حديث عائشة عن النبي صلى الله عليه وسلم انه قال: " لا يـصيب المؤمن من شوكة فما فوق إلا رفعه الله بها درجة وحط عنه بها خطيئة" (القرني،2002: 107)

المبحث الثاني: أساليب التكيف مع الضغوط:

مقدمة:

في حضارتنا المعاصرة نجد أن حاجاتنا إلى الحب، المساواة، والاستقلال، والحاجة إلى المشاركة، وتحقيق الذات، والتفوق، وحفظ الذات، والانجاز، والتوافق، والسيطرة، والحرية، والاعتراف بوجود الإنسان، والحاجات الجنسية، إن كل هذه الحاجات من بين الحاجات الاجتماعية الشديدة القوة ، وجميع الحاجات القوية تبقى متواصلة ومستمرة ، وعندما تستثار فسوف تواصل العمل حتى تخفض التوتر عن طريق بعض الأفعال والأساليب التكيفية(أبو نجيله،2001: 81).

فبالتكيف يحافظ الإنسان على التوازن بين مختلف حاجاته، أو بين حاجاته والعوائق التي تقف في وجهها . وتبرز الأهمية الكبرى للتكيف النفسي للإنسان من خلال الحاجات الاجتماعية التي نتعلمها في الوسط الثقافي الذي يعيش فيه الإنسان وينمو، أو ذلك الوسط الذي يعدله الإنسان ويطوره على الأقل .

وإذا كانت عملية التكيف واحدة –من حيث كونها عملية تفسير– عند كل الناس فان نتائجها تختلف باختلاف الأفعال والأساليب التي يستخدمها الأفراد أو الجماعات في عملية التكيف . فهناك العديد من الأساليب التي يلجأ إليها الأفراد لإشباع حاجاتهم ، ولمجابهة الضغوط وخفض التوتر، فقد تكون هذه الأساليب والأفعال تكيفيه ايجابية وبناءة فتؤدي إلى خفض التوتر والشعور بالرضا وتطوير وتحقيق الذات، وقد تكون وسيلة سلبية وغير بناءة فتؤدي إلى خفض مؤقت للتوتر إلا أنها قد تقود إلى المزيد من التوتر والسلبية في المستقبل، ومن ثم زيادة الاعتماد على الأساليب السلبية (ابونجيلة ،2001: 82) .

وإذا كان موضوع الضغوط متشعباً وشائكاً كما يعتقد بعضهم، فإننا يمكن القول أن التعامل معه أكثر تعقيداً وتشابكاً، لاسيما أن بعضاً من جوانبه لا إرادي يصعب التحكم به حتى عند الأشخاص الأسوياء والقسم الآخر إرادي ملحوظ ومن هنا جاءت المصاعب في تحديد أساليب التعامل مع الضغوط.

من المعروف أن الضغوط تمثل خطراً على صحة الفرد وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسي، وما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإنهاك النفسي. فإن أساليب التعامل مع هذه الضغوط هي الحلول السحرية لإعادة التوافق عند الإنسان إذا ما استدل على معرفة الأسلوب المناسب لشخصيته، وهنا تكمن الصعوبة. فحينما يتعامل الإنسان مع الموقف

فإنه يستجيب بطريقة من شأنها أن تساعده على التجنب، أو الهروب، أو من تقليل الأزمة، ومعالجة المشكلة(الندا، 1983: 620).

سنقوم في هذا الموضوع باستطلاع بعض التعريفات لأساليب التعامل والتي يستخدمها معظم الناس الأسوياء (الأصحاء) في تعاملهم مع ضغوط الحياة. علماً بأن معالجة الضغوط تعني ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شانها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من آثارها السلبية بقدر الإمكان(عبد الستار،1998: 203).

ماهية التكيف النفسي:

هو تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه، ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة، وبناءاً على ذلك الفهم نستطيع أن نعرف هذه الظاهرة بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء وبيئته (فهمي، د ت: 11).

ويعرفه هارتمان(Hartman) بأنه تهيؤ الحاجات الغريزية مع ظروف ومتطلبات العالم الخارجي والانا الأعلى، وهو عمل يناط بالأنا بالتعلم وبمقتضى اختبار الواقع، ويؤكد هارتمان (Hartman,1958) على الاستعدادات المسبقة للانا الفطرية بان تقوم بهذا التكيف، فالتكيف من الأعمال المنوطة بالنا الفطرية، وقد اكتسبت ذلك من خلال عملية التطور وبالمجاهدات التي أدخلها من أجل البقاء، وكان له بها هذا الاستعداد، كما له الإدراك، والتذكر، والتفكير الخ، وقال هارتمان (Hartman,1964) أن مبدأ الواقع يتضمن العلم بالواقع والعمل على مقتضى هذا العلم، وهو مضمون عملية التكيف(الحفني،1995: 169).

ويعرفه أبو نجيله بأنه مفهوم مركب وشامل ومتعدد الجوانب بحيث يمكن النظر إليه والتعامل معه كخاصية، وكعملية، وكنتيجة. كما يمكن الحديث عن التكيف من خلال الأساليب أو الطرق المستخدمة في التكيف ، حيث توجد طرق مباشرة أو أساليب ايجابية وأخرى سلبية(أبو نجيله، 2001: 81) .

أساليب التكيف مع الضغوط:

يعد مفهوم الضغوط النفسية من المفاهيم ذات العلاقة بالصحة النفسية حيث تشير ردود أفعال الضغوط النفسية إلى حدوث اختلال في الصحة النفسية والجسمية لدى الفرد وهذا ما تؤكده نتائج دراسات عدة اشارت إلى التأثير السلبي للضغوط على الصحة النفسية والجسمية للفرد (جنكنز وكالهون Jenkins &Calhoun , 1991 ، فايد 1998)

وترتبط الضغوط بأحداث الحياة اليومية فكلنا بلا استثناء نتعرض يومياً لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل، والدراسة، والضغوط الأسرية، وضغوط تربية الأبناء، ومعالجة مشكلات الصحة والأمور المالية، والأزمات المختلفة، كما نتعرض يومياً

للضغوط ذات المصادر الداخلية مثل الآثار العضوية، والنفسية، والسلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية(إبراهيم 1998 ، 203).

ولئن كانت الضغوط شيئاً طبيعياً في حياتنا من المستحيل تجنبه إذ أن التحرر الكامل منها يعني الموت، فإن أحداث الحياة الضاغطة والمستمرة تستنفذ طاقة الفرد وقدرته على التكيف وعرضةً للإجهاد والأمراض النفسية وطبقاً لما يقوله سميث Smith فإن الإحصائيات تشير إلى أن حوالي 80% من أمراض العصر مثل أمراض القلب وقرحة المعدة وضغط الدم والسرطان وغيرها لها علاقة بالضغوط النفسية (Smith,1993:3) وتشير أيضاً الأكاديمية الطبية الأمريكية أن ثلثي المرضى الذين يزورون طبيب العائلة يشكون من أعراض لها علاقة بالضغوط (Allen &Snttock , 1993 , 465)

ويعرف كل من " منصور والببلاوي " أحداث الحياة الضاغطة على أنها " تلك الأحداث المرتبطة بالضغوط، والتوتر، وبالشدة الناتجة عن المتطلبات، أو التغيرات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية وقد تنتج كذلك الصراع، والإحباط، والحرمان، والقلق. (منصور ، الببلاوي 1999: 8)

وتعرفها " شقير " بأنها " مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخرى (شقير،1998 :4)

ولئن كانت أحداث الحياة الضاغطة ترتبط باختلال الصحة النفسية والجسمية للفرد فإن هناك وسائل دفاعية يستخدمها الفرد لمواجهة هذه الأحداث الضاغطة، وقد تكون هذه الوسائل بناءة يتغلب بها على ما تسببه هذه الأحداث من صراع وإحباطات، أو قد تكون لا شعورية يطلق عليها الميكانزمات الدفاعية Defense Mechanisms

ويختلف الأفراد في مدى شعوره بالضغوط النفسية ويعزى ذلك إلى أن بعض متغيرات الشخصية ربما تعمل كمصادر شخصية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وفي هذا الصدد يرى " لازاروس Lazarus " أن سمات الشخصية تؤثر على عمليات تحمل الفرد Coping Processes في مواجهة مصادر الضغوط إما بطريقة مباشرة عن طريق ما يمتلكه الفرد من قدرات أو بطريقة غير مباشرة عن طريق تقييم الفرد للموقف المهدد (Lazarus , 1996 ,212) وبالتالي تحدث الضغوط النفسية عندما تتجاوز الأعباء البيئية قدرات وإمكانات الفرد في مواجهتها والسيطرة عليها من خلال مواجهة الضغوط التي يعتمدها الفرد وفقاً لخبراته السابقة خلال تفاعله مع الاحباطات والضغوط ووفقاً للمناخ الاجتماعي والسياسي للمجتمع الذي يؤثر في

فلسفة وأساليب الآباء والمعلمين الأمر الذي يؤثر بدوره على تبني أساليب مواجهة معينة في التصدي للضغوط النفسية (بوناماكي ،1998 : 32).

تعريف أساليب التكيف مع الضغوط:

تعددت تعاريف أساليب التكيف مع الضغوط ، فعرفت بأنها الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم.

وعرفها سبيلبرجر(Spielberger)**بأنها** عملية وظيفتها خفض آو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على انه مهدد له(Holahan, et. al, 1987:945).

أما كوهين ولازروس(Kohan, Lazarus) فيعرفانها على أنها أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط (Spielberger,1966:946).

وتعرفها نظرية التحليل النفسي بأنها حلاً توفيقياً وسطياً ، أو تسوية بين الكبت وقوى الكبت ، كما أنها أشبه ببديل تعويضي عن فشل الكبت وما يترتب عليه من قلق.

أما الإمارة فعرفها بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية (الإمارة، 2001: 2).

وأشار لازروس(Lazarus) في تعريفها إلى أنها المجهودات التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث سواء كانت هذه المجهودات موجهة نحو الأفعال أو موجهة نحو السلوك المشكل (Lazarus.2000:665).

ويعرفها إبراهيم بأنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية – سلوكية أو معرفية – يسعى من خلالها الفرد إلى مواجهة الموقف الضاغط أو لحل المشكلة ، أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها (إبراهيم ،1994: 95) .

ويعرفها ديو (Deou) بأنها الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد بهدف السيطرة أو التعامل مع مطالب الموقف الذي تم إدراكه وتقييمه باعتباره يفوق طاقة الفرد ، ويرهق مصادره وقدراته ويمثل موقفا ضاغطاً (القماح ، 2002: 150) .

أما " **بوناماكي** " فترى أن أساليب المواجهة تشير إلى الجهود العاملة من أجل السيطرة التي تتمثل في الإجراءات الهادفة إلى تعزيز موارد الفرد للتصدي للضرر المتوقع وقد تكون الجهود مباشرة (القتال أو الهروب)، أو غير مباشرة في طبيعتها إضافة إلى أنها مصممة من أجل تعديل العلاقة المزعجة بين بيئة الفرد الاجتماعية وبيئته المادية (بوناماكي ، 1998 : 32)

وينظر " **عبد الستار**" إلى أساليب المواجهة على أنها " مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات – سلوكية أو معرفية يسعى من خلالها الفرد تطويع الموقف الضاغط وحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليه " (عبد الستار ، 1994 : 5)

ويعرف " علي " أساليب مواجهة الضغوط بأنها " الأساليب التي يواجه بها الفـرد أحـداث الحياة اليومية الضاغطة والتي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقاً لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك ومهارته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة وطبقاً لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسمية أو نفسية عليـه (علي ، 2003 : 11)

ويعرفها " هريدي " بأنها كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية والنفسحركية والبينشخصية التي يسعى الفرد من خلالها إلى التصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها أو لتجنـب آثارهـا السلبية (مادية ومعنوية) أو التقليل منها بهدف المحافظة قدر الإمكان على توازنـه الانفعـالي وتكيفه النفسي والاجتماعي (هريدي ، 1996 : 283)

وبالرغم من أن أساليب مواجهة الضغوط تساعد الفرد على التكيف النفسي والاجتماعي إلا أن " شيلدز " ترى أن أساليب المواجهة تختلف عن التكيف ، فالتكيف يتكون مـن ردود أفعـال الفرد التي تتسم بالآلية ، أما أساليب المواجهة فإنها تستخدم آليات دفاع نفسية واجتماعية تتضمن جهوداً واعية Conscious effort في التعامل مع الأحداث التي لـم يـستطع الفـرد التكيـف معها(Shields , 2001 : 65)

يلاحظ من التعريفات السابقة التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط أنها تعبر عن مجهودات يقوم بها الفرد بهدف التحكم في المشقة، وتخفيض الضيق، وتعديل الموقف إلى الأفضل وصولاً إلى المحافظة قدر الإمكان على توازن الفرد الانفعالي وتكيفه النفسي والاجتماعي .

والتعريف الذي تأخذ به الدراسة هو أن أساليب مواجهة الـضغوط هـي ذلـك التعبيـر المستمر في المجهودات المعرفية والسلوكية والانفعالية من أجـل إدارة المطالـب الداخليـة أو الخارجية التي يقيمها الفرد بأنها ترهق أو تفوق إمكاناته (Lazarus & Folkman , 1984 : 141)

ويوجد وظيفتان أساسيتان لوسائل المواجهة الأولى هي : تنظيم الانفعـالات أو الأسـى (التعامل المتمركز حول الانفعالات) والثانية هي : تناول المشكلة التي تسبب الأسى(التعامـل المتمركز حول المشكلة)

تصنيف أساليب التكيف مع الضغوط:

إن التصور العام عن أساليب التعامل مع الضغوط شامل يحتاج إلى تفـصيل وخاصـة إذا استخدم مع آليات الدفاع اللاشعورية، فيرى بعض العلماء النفسيين بان أسـاليب التعامـل مـع الضغوط تعتمد على أنها:

1. وسيلة تعديل أو محو الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة التي تسبب الضغط.
2. وسيلة التحكم الإدراكي واستدعاء الخبرات لتحييد المشكلة.

3. وسيلة التحكم بالنتائج الانفعالية للمشكلة ضمن حدود الاستجابة الناجحة للحل.

ومن هذه التصنيفات ما يلي :

أ. تصنيف التحليل النفسي.

حيث صنفت هذه النظرية أساليب التكيف مع الضغوط إلى صنفين:

أساليب تحدث لا شعورياً كالتبرير، والنكوص، وأحلام اليقظة، والإبدال.

أساليب تحدث شعوريا ويلجأ إليها الفرد بما يلي شخصيته في الرد على الموقف الضاغط أو المهدد.

ب. ويصنفها لازاروس(Lazarus) إلى عدد من الأنماط .

1. نمط الهجوم والمجابهة وتصاحبه انفعالات العداء، والغضب، والخصومة .
2. نمط التجنب والانزواء وتصاحبه مشاعر الخوف، والرعب، والهروب، واحتمالات الإصابة بالذعر.
3. نمط اللافعل والسلبية الذي يرافقه الشعور بالاكتئاب والميول إلى الانسحاب.

نمط الخوف العام المتمثل في الشعور بالقلق لاسيما في الظروف التي يستطيع فيها تحديد مصدر التهديد.

4. نمط الرفض والنكران حيث يميل الفرد لتجنب إدراك التهديد أو الخطر بشكل كامل باللجوء إلى تجاهل مؤثرات الضغط النفسي وكبت الانفعالات التي يثيرها التهديد.
5. نمط استخدام الحيل الدفاعية كالتبرير، والإسقاط، وتكوين رد الفعل، والتزيد في إعمال الفكر.
6. أسلوب النشاط الاجتماعي، والعمل الهادف إلى تغيير مصدر الضغط، والتخلص منه، أو التأثير فيه بشكل مباشر أو غير مباشر(بونا مكي، 1998: 47-48).

ج. ذكر كارفر وزملائه(Karfer et al) إن هناك اثنى عشر أسلوباً للمواجه صنفها خليل (1993) إلى ثلاث فئات وهي كالتالي :

أ. أساليب المواجهة:

1. التعامل النشط.
2. التخطيط.
3. كبت الأنشطة المتشاركة .
4. التمهل.

ب. أساليب التماس العون:

1. اللجوء للدين .
2. الدعم الاجتماعي العملي.

3. الدعم الاجتماعي العاطفي.

4. التماس التفريغ العاطفي.

ج. السلبية:

1. الإنكار.

2. التحرر الذهني.

3. التقبل السلوكي.

4. التقبل . (دردير،2007: 63)

د. أما رودولف موس(Rodoulf, &, Moos) فيصنف أساليب المواجهة إلى : أساليب مواجهة إقدامية، وأساليب مواجهة إحجامية، وهي كالتالي :

أ. أساليب المواجهة الإقدامية:

وتتضمن الأساليب التالية :

1. التحليل المنطقي: وهي محاولات معرفية للفهم والتهيؤ الذهني للموقف الضاغط ومترتبا ته، أي التعامل مع المشكلات معرفياً.

2. إعادة التيقن الايجابي: وهو محاولة معرفية لبناء ولإعادة بناء المشكلات بطريقة ايجابية مع استمرارية تقبل الواقع في الموقف الضاغط .

3. البحث عن المساعدة والمعلومات: وهي محاولات سلوكية للبحث عن المساعدة والمعلومات، والإرشاد، أو الدعم.

4. استخدام أسلوب حل المشكلة: وهي محاولات سلوكية للقيام بعمل ما للتعامل مباشر مع المشكلة لحلها.

ب. **أساليب المواجهة الإحجامية:**

وتتضمن الأساليب التالية :

1. الإحجام المعرفي: وهو محاولات معرفية لتجنب التفكير الواقعي في المشكلة.

2. التقبل أو الاستسلام: وهو محاولات معرفية للتعامل مع المشكلة لتقبلها والاستسلام لها.

3. البحث عن الإثابة البديلة: وهي محاولات سلوكية للاشتراك والاندماج في أنشطة بديلة، وخلق مصادر جديدة للإشباع.

4. التنفيس الانفعالي: وهي محاولات سلوكية لخفض التوتر بالتعبير عنها بمشاعر سلبية. (شعبان، 2000: 3).

وصنف الباحث أساليب المواجهة إلى أساليب فعالة، وأساليب المواجهة غير الفعالة وسنعرضها لاحقا عند الحديث عن الأساليب.

النماذج المفسرة لأساليب التكيف ومواجهة الضغوط:

1. نموذج التعاملات التقويمية:

قدم لازروس (Lazarus,1960) نظريته عن الضغوط وعمليات التقييم، وقد اعتمد على فكرة أن المواجهة ناتجة عن تفاعل الفرد مع بيئته، لذلك عرف الموجهة بأنها الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد لتدبر مطالب البيئة الداخلية والخارجية .

وقد أشار إلى العمليات التالية في المواجهة :

أ الحدث الضاغط: وقد صنفه إلى:

1. أحداث ضاغطة خارجية: وهي الأحداث المحيطة بالفرد في البيئة الخارجية.
2. أحداث ضاغطة داخلية: وهي نابعة من داخل الشخص ، وتتكون من خلال ادراكاته للعالم الخارجي .

ب. عمليات التقييم: عندما يتعرض الفرد لحدث ضاغط، فانه يقيم هذا الحدث من خلال عمليتين هما:

1. عملية تقييم أولي: وفيها يقدر الفرد كون الحدث الضاغط مهدداً، وغير ذلك.
2. عملية تقييم ثانوي: وفيها يفكر الفرد في ما يستطيع فعله.

ج. طرق المواجهة: وصنفها لازروس(Lazarus) في نوعين:

1. مواجهة مركزة على المشكلة :

وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد لمواجهة الحدث الضاغط ، من خلال التغلب على المشكلة . وتتضمن عددا من الأساليب وهي:

1. المواجهة.
2. طلب الإسناد.
3. التخطيط لحل المشكلة .
4. قمع النشاطات المتعارضة.
5. كبح مصدر المشقة .

2. مواجهة مركزة على الانفعال:

وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي تستهدف تنظيم انفعالاتنا تجاه الموقف الضاغط، وتتضمن عددا من الأساليب منها :

1. التحكم الذاتي.
2. الابتعاد.
3. إعادة التأويل الايجابي.
4. تقبل المسؤولية.

5. الهروب – التجنب.

6. التوجه للدين .(Lazarus.2000: 665-673)

يلاحظ أن لازروس(Lazarus) ركز على التقدير الشخصي للحدث الضاغط، حيث يعد ذو تأثير على عملية المواجهة، وأشار إلى دور المشاعر الايجابية والسلبية، وأهميتها في التأثير على الأحداث الضاغطة، فافترض أن المشاعر السلبية تزيد الحدث الضاغط سوءاً، أما الإيجابية فإنها تزيد الفرد بالاسترخاء والراحة النفسية التي تدعم مجهودات المواجهة، ويمكنه إشباع المصادر التي استنفذت أثناء الضغوط(Folkman & Judith .2000:647-654).

وتتميز نظرية لازروس بأنها تعتمد على المنحنى التفاعلي، الذي ينظر إلى المواجهة على أنها ناتجة عن تفاعل المتغيرات الشخصية، والظروف النفسية للفرد مع بيئته الفيزيقية، كما أشار إلى عمليات التقييم (الأولي والثانوي) ودورهما في المواجهة ،وصنف المواجهة إلى مواجهة مركزة على المشكلة،وأخرى مركزة على الانفعال .

2. نموذج إبراهيم (1994).

اعتمادا على نظرية لازروس(Lazarus) بنى إبراهيم نموذجه وتصوره حول عملية المواجهة والتي يمكن إيجازها بالنقاط التالية :

يرى أن عملية المواجهة عبارة عن عملية دينامية يلعب فيها التقدير المعرفي دورا أساسيا، فهو يعتمد على النظرية المعرفية ؛ وخاصة وجهة نظر لازروس(Lazarus) حول عمليات التقدير المعرفي التي صنفها إلى :

1. عملية تقدير معرفي أولي: من خلالها يقدر الفرد معنى أو دلالة الحدث "الموقف الضاغط".

2. عملية تقدير معرفي ثانوي: يتم خلالها استحضار العقل؛ لاستجابة ما محتملة، حيث يفكر الفرد في ماذا يستطيع أن يفعل؟

3. عملية المواجهة وتنفيذ الاستجابة: وهي العملية التي يقوم بها الفرد؛ لمواجهة الموقف الضاغط.

تعريف عملية المواجهة:

بأنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الدينامية – سلوكية أو معرفية – يسعى من خلالها الفرد إلى مواجهة الموقف الضاغط، أو لحل المشكلة، أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها.

وصف عملية المواجهة:

تتم عملية المواجهة من خلال تفاعل الفرد مع البيئة، فعندما يحدث التفاعل المستمر بين الفرد والبيئة نوعا من العلاقات غير الملائمة؛ فان استجابة الفرد تسعى لمواجهتها عن طريق ما يلي:

1. إما بحل المشكلة، أو التغلب عليها.

2. أو من خلال التخفيف من الانفعالات المترتبة عليها .

حيث تبدأ عملية المواجهة عندما يسأل الفرد نفسه: هل ما أتعرض له يهدد ذاتي؟ فان كانت الإجابة بنعم ؛ بدأ في البحث عن استجابة يتغلب بها على الموقف الضاغط، فإذا كانت الاستجابة ملائمة تبع تنفيذها مواجهة الموقف الضاغط، وهنا يصل الفرد إلى الاتزان الانفعالي ،وإذا حدث عكس ذلك؛ فإما أن يبحث عن أسلوب مواجه آخر؛ أو يعيد تقدير الموقف نفسه، أو يفشل في الوصول لاستجابة مناسبة وتنتهي مرحلة البحث والمقاومة، ويصل لمخرجات سالبة.

إما إذا كانت الاستجابة لا : أي أن الموقف لا يمثل تهديدا له؛ لكنه نوع من التحدي فانه يبحث عن أسلوب ملائم ليصل الفرد إلى حالة الاتزان ، وإذا كان غير ذلك، يبحث الفرد عن أسلوب مواجهة آخر، أو يعيد تقدير الموقف، أو يستنفذ أساليب المواجهة ، وتنتهي مرحلة المقاومة بمخرجات سالبة.

تصنيف عمليات المواجهة.

تصنف عمليات المواجهة إلى خمس فئات وهي:

1. العمليات السلوكية الموجهة نحو مصدر المشكلة: مثل المبادأة بالفعل النشط، وكف الاستجابة المتنافسة،والتريث.

2. العمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال : مثل السلبية ،وعزل الذات ، والتنفيس الانفعالي.

3. العمليات المعرفية الموجهة نحو مصدر المشكلة: مثل إعادة التفسير الايجابي ، والتحليل المنطقي، والتفكير.

4. العمليات المعرفية الموجهة نحو الانفعال: مثل القبول، والاستسلام، والانسحاب المعرفي، والإنكار.

5. العمليات السلوكية المعرفية المختلطة: مثل البحث عن المعلومات، والتأييد الاجتماعي، والرجوع للدين (إبراهيم، 1994: 95-127).

3.النموذج المتعدد الأبعاد لجرا نز فورت (Gransfourt, 1998)

يشير هذا النموذج إلى أن عملية المواجهة ذات طبيعة معقدة، ولا بد أن تفهم من خلال نموذج متعدد الأبعاد.

الدعائم الأساسية التي يقوم عليها النموذج.

1. هوية الفرد :

إحساس الفرد بالاستمرارية وتفرده في التفاعل مع السياق الاجتماعي، وتشمل : الخصائص الشخصية، والشعور بالكفاية الشخصية، واتجاهات النوع، وتعد الهوية الفردية متغيراً مستقلاً

يؤثر في عملية المواجهة، كما يعاد تشكيلها على نحو متواصل في تفاعل مستمر مع المواجهة والسياق الاجتماعي.

2. المواجهة:

تتأثر المواجهة بالسياق الاجتماعي، الذي يقع فيه تفاعل كل من الهوية والمواجهة ، ويتم تحديد استراتيجيات المواجهة من خلال القيم الثقافية والمعتقدات.

السياق الاجتماعي:

متغير لا يتسم بالثبات، وهو يتغير على نحو متواصل، ويتأثر بكل المتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والأسرية.

3. القيم الثقافية والمعتقدات:

ولها دورها في تشكيل فهم الفرد للضغوط، وتحديد استراتيجيات المواجهة .

كما اهتم النموذج بالعلاقات الاجتماعية، فاختيار الفرد لأساليب مواجهة معينة ؛ يمكن أن يجعله مغتربا عن السياق الاجتماعي ، الذي يعيش فيه، أي أن عملية المواجهة تتأثر بالوسط الاجتماعي (القماح، 2002: 151-152)

بعض أساليب التكيف مع الضغوط:

من خلال النماذج المفسرة السابقة فإننا نرى بأن التعامل مع الضغوط عبارة عن أساليب تختلف باختلاف الأفراد أنفسهم. وبناءً على ذلك فسنستعرض بعض هذه الأساليب بشكل مفصل:

أولاً / الأساليب الفعالة:

1. **التصدي للمشكلة :**

وهو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط، يلجأ إليه بعض الناس وفقاً لنمط الشخصية. ويهدف هذا الأسلوب إلى تخفيف العقبات التي تحول بينه وبين التكيف والاتزان أو تحقيق الأهداف الآنية، ويكون واضحاً جداً في حالات الأزمات أو الكوارث. فعندما يواجه بعض الناس الضغوط المستمرة، طويلة الأمد، ويعمل البعض ما يقارب العشرين ساعة يومياً بهدف جمع ثروة أو لتحقيق مركز اجتماعي أو سياسي أو لتحسين المستوى المادي للعائلة.. فلا بد من أن يلجأ الإنسان إلى هذا النوع من الأساليب، ويقوم هذا الأسلوب على ثلاث عمليات هي:

1- التعامل النشط.

2- كف الأنشطة المتنافسة.

3- الكبح.

وبينت الدراسات النفسية أن هذا الأسلوب من أساليب التعامل يلجأ له المثقفون كاستجابة لآلية التعامل مع الضغط، إضافة إلى المعرفة المسبقة لمصدر الضغط لدى الفرد. ويعتمد هذا

الأسلوب أساساً على قوة الشخصية والشجاعة في مواجهة المواقف النفسية والتوترات الناجمة عن مصدر الضغط وشدته (الإمارة، 2001: 4).

2. ضبط النفس :

وهو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط، يلجأ إليه بعض الناس عندما يتعاملون مع مواقف من شأنها أن تؤثر على التحكم والسيطرة، ولكن تتولد لديهم مشاعر قوية نابعة من العقل. بمعنى آخر فإنهم يعالجون الموقف بخبرات وقوة إرادة رغم التوتر والإثارة، إلا أن التحكم وتقليل وطأة الأحداث التي تبعث على الضيق، تظل مفتاح حل المشكلة لديهم من خلال السيطرة والقدرة على ضبط الاستجابة الانفعالية. وتكون – عادة – أنماط الشخصيات التي تلجأ إلى هذا الأسلوب هم من الذين يعملون في مجالات الطب، أو العمل الصحي، كالأطباء والممرضين، والمساعدين لهم، حيث يكون التحكم في أعلى حالاته أثناء التعامل مع المرضى المصابين بأمراض خطيرة، أو إصابات من جراء الحوادث الطارئة. ويرى (ستيرلي) أن أسلوب ضبط النفس يريح الفرد في حينه، وقد يكون لذلك فائدته في الصحة النفسية والجسمية، أما إذا فشل فإنه يؤدي إلى حالات مرضية خطيرة(الإمارة، 2001: 6).

3. طلب الإسناد الاجتماعي والانفعالي:

وهو محاولة البعض للحصول على مساعدة الآخرين اجتماعياً أو نفسياً، طبياً، مادياً، تبعاً لتقديرات المعنيين أنفسهم. إذ يلجأ البعض إلى الأهل أو الأقرباء، أو حتى العشيرة في بعض المجتمعات للحصول على الدعم الأمني عند الشعور بالتهديد لسبب معين. وقد يتجه البعض إلى أصدقائهم لغرض الحصول منهم على اطمئنان مستقبلهم الوظيفي أو السياسي أو التجاري إثر الخوض في مجازفة معينة، ويسعى البعض إلى طلب الإسناد الانفعالي (وخاصة المكتئبين) سواء من القريبين أو الأطباء النفسيين، ويتجه البعض إلى الدين لما في الدين من أمان وسكينة وطمأنينة طلباً للإسناد في التعامل مع الضغوط، ويتم ذلك على شكل استشارات لرجال الدين وطلب مباركتهم، أو على شكل زيارات للمراقد الدينية أو الأضرحة، أو الإكثار من الصلوات وقراءات الأدعية التي تضفي الراحة النفسية بتقوية العزيمة، والإرادة، ويتعارف عند الناس، أنه إذا أصيب شخص بعزيزٍ له أو بمال أو بآفة، أمروه بالبكاء أو الشكاية ببث الأشجان. وتشير الدراسات العلمية إلى أن الإسناد الاجتماعي مخفف للضغط ويقلل من تأثيره السلبي في الصحة النفسية والجسمية.(الشيرازي، 1992:12)

4. أسلوب حل المشكلات:

إن كافة المشكلات بوصفها من الكفايات الراقية التي تتطلب استخدام مهارات التفكير العليا التي يحتاج إليها إنسان هذا العصر الذي يتسم بسرعة التغير والتبديل لما يعزوه من مثيرات ومعطيات جديدة كي يتمكن من تحقيق التوافق والتكيف والنماء السوي دون احباطات .

ونظرا لان الإنسان العصري يواجه في مسيرته الحياتية الكثير من المشكلات المختلفة لـذا فانه يسعى إلى اكتساب المعارف والمهارات والاتجاهات المناسبة التي تمكنـه مـن مواجهـة التحديات وحل المشكلات .

الخطوات العلمية لأسلوب حل المشكلات :

1. مرحلة الاعتراف بالمشكلة وفهمها وتحديدها:

عندما يواجه الفرد مشكلة ما فانه يحاول وضع الحلول المناسبة لها ،ولأداء هـذه الحلـول يجب عليه الاعتراف بوجود المشكلة، وذلك من خلال شعوره بنوع من التحدي لـدى مواجهـة الوضع المشكل ، كما قد يشعر أيضا بنوع من الصعوبة التي قد تتجاوز قدراته أو مهاراتـه أو معارفه السابقة مما يولد لديه شعوراً بعدم الرضا يدفعه إلى محاولة صياغة الموقف المشكل في عبارة تحدد المشكلة من اجل البحث عن الحل ، لكن الشعور بالمشكلة والاعتراف بوجودهـا لا يكفيان ، بل لابد من فهمها فهما كاملا من خلال التعرف على أبعادها المختلفة العلائقية وغيـر العلائقية ، وهذا يتطلب جمع المعلومات الضرورية ذات الصلة بها (الحلو ، 1999: 267).

2. مرحلة توليد الأفكار وتكوين الفرضيات والبحث عن الحلول:

يقوم الفرد في هذه المرحلة بتوليد الأفكار العقلانية وغير العقلانية بحثا عن أكبـر كميـة ممكنة من الحلول البديلة ،حيث تتضمن هذه المرحلة وضع عدد من البدائل التي يمكن بواسطتها أن يؤدي إلى الحل ، وتمثل هذه الحلول صورا ذهنية لما يمكن عمله للتحرك من الموقف الراهن وهو الموقف المشكل إلى الهدف المقصود ، كما تتضمن هذه الخطوة عمل الموازنة بين البدائل المقترحة من حيث آثارها المستهدفة بالنسبة للمشكلة ، وتقتضي هذه الموازنة وجود موازين أو محكات تقيم على أساسها تلك البدائل .

3. مرحلة اختيار البدائل أو اتخاذ القرار بالفرضية المناسبة:

وتتمثل هذه المرحلة في العمل على تفضيل واحد من الحلول على ما عداه ، واتخاذ قـرار بذلك الاختيار، حيث يستخدم عددا من الاستراتيجيات التي توافرت لديه في المرحلـة الـسابقة لاتخاذ قرار بالفرضية المناسبة للحل ، فهو يقوم بعمليات مقارنة بين الفرضيات تتناول علاقـة كل منها بالحل المنشود ، وقد يستخدم بعض المحطات المتنوعة لتسهيل عملية اتخـاذ القـرار بالبديل المناسب (الحلو،1999: 269).

4. مرحلة اختبار الفرضية المناسبة وتقويمها وتنفيذ الحل:

يقوم الفرد في هذه المرحلة باختبار صحة الفرضية المنتقاة، وذلك بتطبيقها علـى الوضـع المشكل للوقوف على مدى قدرتها على تحقيق أو إنجاز الحل المرغوب فيه (نـشواتي،1987: 454).

ثانياً / الأساليب غير الفعالة:

الأساليب الشعورية:

1. التمني:

يلجأ بعض الناس عندما لا يستطيعون المواجهة، إلى الهروب من الأحداث المحيطة بهم والمثيرة للقلق والتوتر، متوهّمين الحل، فبعض الناس تنتابهم أحلام يقظة كثيرة، وبالتالي ينسحبون من الحياة الفعلية. ويعني هذا الأسلوب أيضاً رغبة الفرد على مستوى المتخيل فقط بأن يبتعد عند تعرضه لموقف ضاغط عن واقع هذا الموقف وظروفه، مثل تخيل العيش في مكان أو زمان غير الذي هو فيه، أو حدوث معجزة تخلصه مما هو فيه من ظروف (الإمارة، 2001: 15).

2. الهروب والتجنب:

عندما لا يجد الفرد الإمكانات المتوفرة لديه والكافية للتعامل مع الضغط السائد، فبإمكانه وفي بعض الأحيان تجنب التعامل لحين استجماع قواه ثانية، أو التهيؤ له، ويحدث هذا على مستوى الأفراد. أما إذا فشل في تجنب الموقف الضاغط ولم يستطع مقاومته، فإنه يلجأ إلى العقاقير. والكثير من الذين يتعاطون العقاقير، يجدون فيها وسيلة للهروب من المواجهة، لذا يعتبر الانسحاب استجابة شائعة للتهديد عند بعض الناس. فقد يختار البعض هذا الأسلوب على وفق نمط شخصيته، فهم لا يفعلون شيئاً، وغالباً ما يصاحب هذا السلوك شعور بالاكتئاب وعدم الاهتمام.

3. العدوان:

إن الإحباط والضغوط كثيراً ما يؤديان إلى الغضب والعدوان، وسلوك العدوانية هو استجابة لموقف لم يحقق صاحبه نتائج مثمرة متوقعة، ويحس الفرد عادة بمشاعر عدوانية لا يفجرها إلا في أوضاع معينة (مجذوب،د ت :63) ، كرد فعل غير متحكم به. فمعظم الناس حينما يواجهون تحدياً قوياً يصبون نار غضبهم في غير مكانه، ويهجمون بدون سيطرة على أهداف أو ممتلكات أو أشخاص آخرين يكونون كبش الفداء، وربما هم أبرياء، فقد يسلك الفرد سلوكاً عدوانياً بعد يوم كامل من الإذلال والتحقير، أو الشعور بالدونية تجاه مواقف الحياة المختلفة، ولم يستطع أن يحقق فيها أي نتيجة مريحة.

4. الإبدال:

الضغوط حالة نفسية تؤثر في الإنسان سلبياً، خاصة مع استمرارها لحقبة طويلة، وبهدف التكيف معها أو تخفيف شدتها على أقل تقدير، يمكن التحكم بالاستجابات الناتجة عنها عن طريق الإبدال، فالضغوط وازدياد التوتر يجد مصرفاً له على مستوى الجسد، وثمة ظواهر للتدليل على ذلك مثل: التبول، وكثرة التغوط، والإفراط في الأكل، أو الأكل بنهم، وكثرة التدخين، أو الإفراط

في النشاط الجنسي، كل تلك الأفعال يمكن اعتبارها تفريغات جسدية يتفاوت وعي النـــاس لهـــا ولكنهم يمارسونها يوميا (شتورا، 1997: 65) .

الأساليب اللاشعورية {مكانز مات الدفاع}

1. الكبت:

هو اصطلاح في التحليل النفسي يشير إلى عملية دفاعية لاشــعورية يقــوم بهــا الجانــب اللاشعوري من الأنا ، أي إنه عملية عقلية لاشعورية يلجأ إليها الفرد للتخلص من شعور بالقلق والضيق الذي يعانيه بسبب ورود عوامل متضاربة الأهداف في نفسه، ويهدف الكبت إلى استبعاد تلك النزعة الغريزية التي يؤدي إشباعها إلى الشعور بالإثم بدلا من الشعور باللذة وسبب هــذا الشعور بالإثم ما يمكن أن يؤدي إليه تحقيق هذه الرغبة من أخطار مثل فقدان الحب أو التعرض للعقاب وخير مثال على ذلك الرغبات الاوديبية (ابونجيلة ،2001: 85).

والكبت عملية لازمة لنمو الشخصية السوية، كما أن كل واحد من الناس يــستخدمه إلـــى درجة ما، إلا أن هناك من الناس من يعتمد عليه كلية دون الالتجاء إلى الوسائل الأخرى التـــي يمكن التوافق بها مع الأخطار المهددة. أمثال هؤلاء الناس يقال عليهم أنهم مكبوتون، وانك لتجد أن اتصالهم بالعلم محدود وأنهم ليبدو عليهم أنهم انسحابيون ومتوترون ومتزمتــون وحــذرون، وان شفاههم مطبقة متيبسة متخشبة ، وهم يستخدمون جانبا باهظا من طاقاتهم في السيطرة على مكبوتاتهم ولا يتبقى لديهم إلا القليل من الطاقة ينفقونها في التفاعلات الممتعة المثمرة مع بيئتهم ومع غيرهم من الناس. وبذلك تؤدي هذه الحيلة – وغيرها من الحيل أيضا – إلى إضعاف الأنا.

وعلى أن الكبت قد يعطل بعض أجزاء الجسم ويحول بينها وبين أداء وظائفها السوية، من ذلك أن الشخص المكبوت قد يصبح عنيفا أو مصابا بالبرود الجنــسي، لأنـــه يخــشى النـــازع الجنسي، وقد يصاب بما يعرف بالعمى الهستيري أو الشلل الهستيري. كذلك نقــول أن عمليـــة الكبت قد تساهم في ظهور كثير من الاضطرابات الجسمية وعلى رأســها تلــك الاضــطرابات المعروفة باسم الاضطرابات السكوسوماتية (هول،1988: 101_102).

وباستخدام هذا الميكانيزم (الآلية) فإن الإنسان يحرر نفسه، ولو مؤقتـاً، مــن الــضغوط المتسلطة عليه وتشكل عبئا لا يطيقه، فيهرب من الموقف الضاغط بكبته ومحاولة تحييده علـــى الأقل. لكي يحصل على توازنه النفسي، ورغم الاختلافات من فرد لآخر في إدراك الــضغوط واستخدام هذا الميكانيزم. إلا أنه ليس كل الناس يلجأون إلى الكبت عندما يتعرضــون لموقــف ضاغط، أو محاولة الهروب منه باللجوء إلى استخدام الآليات الدفاعية، فبعض الناس لهم قــدرة المواجهة وتحمل الموقف، وإيجاد الحل المنسجم مع هــذه الــصراعات والــضغوط الداخليـــة والخارجية، وهو أمر يتعلق بشخصية كل فرد وأسلوبه الشخصي المميز في مواجهة الإحباط أو

الضغوط. ويرى علماء النفس والصحة النفسية بأن الكبت الناجح هو الذي يــؤدي إلــى حــل الصراع وتوازن المتطلبات والرغبات اللذين يحققان الصحة النفسية. أما الكبت الفاشل فهو الذي يؤدي إلى حالة الاختلال ثم المرض النفسي(دوتشين، د.ت: 69) .

2. التوحد:

عملية لاشعورية بعيدة المدى، نتائجها ثابتة، ويكتسب بها الشخص خصائص شخص آخــر تربطه به روابط انفعاليه قوية(فرويد، 1980: 62). ويختلف التوحد عن المحاكــاة أو التقليــد، حيث يكون الأول (التوحد)عملية لاشعورية في حين الثاني (المحاكاة أو التقليد) عملية شــعورية واعية. ويرى (كمال) أن الإنسان في هذا الميكانيزم اندفاعي يسعى لأن يجعل نفسه على صورة غيره، وهذا يتطلب ضماً غير واع لخصائص شخصية الآخر إلى نفسه. وتشمل هذه الخصائص السلوك، والأفكار، والانفعالات العاطفية. وأول محاولة يقوم بها الفرد للتوحد، تبدأ في الطفولــة عندما يسعى إلى التوحد بشخصية أحد والديه.

إن عملية التوحد تخدم أغراضاً كثيرة وتعتبر وسيلة لتحقيق الرغبات التــي لا يــستطيعها الفرد نفسه. فيقتنع بتحقيقها في حياة الغير ويرضاها لنفسه كأنه قام بها. والكثير مــن مظــاهر التوحد وتعلق الفرد بغيره، ما هي إلا حالات تدل على بعــض نزعــات العطــف الاجتمــاعي والتحسس بمشاكل الآخرين التي ترد إلى توحد الفرد بغيره، ومقدرته على أن يضع نفسه مكان الآخرين في ظروفهم(كمال،1988: 65). ويكثر استخدام هذا الميكانيزم (الحيلة الدفاعية) لــدى الشخصيات التي تتسم بالأنماط العقلية كالشخصية الفصامية، أو البرانويــة (هــذاءات العظمــة والاضطهاد) أو الشخصية المهووسة (الهوس). وهي أنماط من الشخصيات ليست مرضية وإنما نمط سلوكها وتكوينها الشخصي بهذا النوع.

إن هذا النمط من الشخصيات يرى نفــسه فــي الآخــر، كمــا أنــه يــرى الآخــر فــي نفسه(زيور،1986: 44). وعندما تتزايد الضغوط الحياتية ولا تجد لهــا منفــذاً للتــصريف أو التحويل، فإنها ستؤدي إلى اضطرابات في العقل لدى هذه الفئة من البشر.

3.أحلام اليقظة :

وهو جزء مهم من الحياة العقلية للإنسان، ويصدر الخيال من العمليات العقليــة المعرفيــة المتمثلة في الإدراك، التفكير، التذكر، الانتباه، النسيان... الخ وهو ينتمي إلــى مجــال التفكيــر حصراً. ففي الخيال يستطيع الفرد أن يتجنب الشد والضغط الواقع عليه من البيئــة الخارجيــة، ويؤدي إلى تخفيض توتر بعض الدوافع من خلال تبديدها.

إن الخيال يخفف عن الإنسان الكثير من الضغوط الواقعة عليه، فيرى (مصطفى زيور) أن الأخاييل يمكن أن تصاغ بها العديد من(السيناريوهات)، وهي تظل قابعة داخل عقل الإنسان وبها يجد العديد من الحلول إذا ما استخدمت استخداماً أمثل في الوصول إلى نتــائج تحقــق الراحــة

النفسية، ولكن تصبح حالة مرضية باستمرارها وتحويل الواقع إلى أحلام يقظة وأخاييل، فلذلك لا بد وأن تخضع إلى ضوابط ومحددات لعملها، لاسيما أنها (أي الأخاييل) مكون أساسي في حياة الإنسان طفلاً أو راشداً، سليماً كان أو مريضاً، مستيقظاً كان أو حالماً أثناء نومه.

وتخدم هذه العملية عمليات عقلية أخرى في إعانة الفرد على تحمل صراعاته النفسية والإبقاء عليها مقيدة بحيث لا تطغى على الوعي، ولا تؤدي إلى انهيار التوازن النفسي الداخلي للفرد(كمال ،1988: 68).

4. النكوص:

وهو الارتداد أو التقهقر إلى مرحلة سابقة من مراحل العمر الممثلة في النمو النفسي. ويتميز بعدد من الظواهر النفسية المتمثلة في النشاط النفسي، ويكون النكوص عادة إلى المراحل السابقة، وهو ما يحدث دائماً لدى المرضى الذهانيين – مرضى العقل –.

إن النكوص كحيلة دفاعية تحقق للفرد، ولو لفترة، مهرباً من الضغوط المحيطة به وذلك بالرجوع إلى مرحلة سابقة تتمثل فيها السعادة والراحة النفسية، يلجأ إليها الإنسان للتخفيف عما يعانيه الآن من نكسات وانكسارات نفسية، فيتذكر ماضيه الملئ بالأمان والرخاء والرفاه الذي عاشه، ويذهب بتفكيره بعيداً إليه، وكأنه حلم مر سريعاً. وقد أثبتت الدراسات النفسية بأن النكوص استجابة شائعة للإحباط(دافيدوف ،1983: 622).

5. الإعلاء أو التسامي:

آلية دفاعية يلجأ إليها الإنسان عندما تضيق عليه الأمور ويزداد التوتر بأعلى درجات الشدة، وهذه الحيلة الدفاعية من أهم الحيل وأفضلها، والأكثر انتشاراً، ويدل استخدامها على الصحة النفسية العالية. فبواسطتها يستطيع الإنسان أن يرتفع بالسلوك العدواني المكبوت إلى فعل آخر مقبول اجتماعياً وشخصياً، فمثلاً النتاجات الفكرية والأدبية والشعرية والفنية، ما هي إلا مظاهر لأفعال تم التسامي بها وإعلاءها من دوافع ورغبات داخلية مكبوتة في النفس إلى أعمال مقبولة وتجد الرضا من أفراد المجتمع.

ويمثل الدين أعلى درجة من الإعلاء والتسامي بالنسبة للإنسان في ظروف التوتر والضغوط الشديدة والأزمات، فحالة الوساوس والأفعال الحوازية التسلطية المسيطرة على الإنسان، لا يمكن مواجهتها إلا بالتسامي من خلال التمسك بالدين الذي يعني بالنسبة لتلك الحالات الإعلاء الناجح، وهو يتيح الطريق للتخلص من أحاسيس ومشاعر الإثم من خلال أداء الصلاة والتكفير عن الذنوب بدلاً من الطقوس الحوازية عديمة المعنى.

إن هذه الآلية (الحيلة) الدفاعية تخفف من شدة الصراعات والتوتر الداخلي لدى الإنسان من خلال تحويل تلك الأفكار والصراعات إلى مجالات مفيدة وسليمة ومقبولة اجتماعياً، كما أنها تمكن الفرد من الإبقاء على هذه الصراعات مكبوتة وبعيدة عن الوعي(الإمارة ،2001: 11).

6. التكوين العكسي:

وهو إخفاء الدافع الحقيقي عن النفس إما بالقمع أو بكبته، ويساعد هذا الميكانيزم الفرد كثيراً في تجنب القلق والابتعاد عن مصادر الضغط فضلاً عن الابتعاد عن المواجهة الفعلية، فإنه قد يظهر سلوكاً لكنه يخفي السلوك الحقيقي، فإظهار سلوك المودة والمحبة المبالغ فيهما، قد يكون تكويناً عكسياً لحالة العدوان الكامن الذي يمتلكه الفرد في داخله، وعادة يتشكل هذا المفهوم ضمن سمات الشخصية ومكوناتها.

7. التحويل:

التحويل أو البدل أو الإزاحة أو النقل مصطلحات تشير إلى تلك العملية اللاشعورية التي تقوم بها الأنا ويتم بواسطتها الفصل بين الشحنة الوجدانية وموضوعها الأصلي ، وتحويل هذه الشحنة إلى موضوع بديل أو فرعي في الغالب ،أي نقل الاستجابة سلوكا كان أو مشاعر عاطفية أو وجدانية من موضوعها الأصلي إلى موضوع بديل ، وهي عملية نفسية واسعة الاستخدام في جميع جوانب الحياة النفسية مرضية كانت أو سوية (أبو نجيله،2001: 93).

وهي آلية دفاعية تستخدم للدلالة على نقل نمط من السلوك، من عمل إلى آخر، بمعنى اكتساب خبرة معينة تؤدي إلى رفع مستوى الإنجاز للفرد في عمل مماثل أو إلى خفض مستواه إن كان العمل الجديد مغايراً للعمل الأصلي كل المغايرة. وفي التحليل النفسي يدل هذا الميكانيزم على موقف انفعالي معقد. ويعلق (فينكل) على ذلك بقوله: يسيء الفرد فهم الحاضر برده إلى الماضي(فرويد،1980: 56).

8. التبرير:

التبرير كأسلوب دفاعي من أكثر الأساليب التي نستخدمها في حياتنا اليومية ، وقد قدم هذا المصطلح "ارنست جونز "، ويقصد به تلك العملية التي نستطيع عن طريقها أن نجد أسبابا منطقية لسلوكنا ، ذلك السلوك الذي غالبا ما يكون نتيجة لعوامل ودوافع لاشعورية ، إذ أن الفرد يميل إلى أن يعتقد بان سلوكه يحدث نتيجة لعملية تفكير واعية أدت به إلى اختيار يعتقد انه هو الاختيار المناسب ، وهو يميل أيضا إلى أن يراه الآخرون على هذه الصورة ، وهكذا إن سلك الفرد مدفوعا في سلوكه بأسباب لا يعلمها ، فانه لا شعوريا يبرز هذا السلوك ، أي يجد له أسباباً تبدو له منطقية (أبو نجيله ،2001: 106-107).

وهو إعطاء أسباب مقبولة اجتماعياً للسلوك بغرض إخفاء الحقيقة عن الذات، ويعد وسيلة دفاعية ترمي إلى محافظة الفرد على احترامه لنفسه وتجنبه للشعور بالإثم، وتعطيه الشعور بأن ما قام به قد جاء بناء على تفكير منطقي معقول، ويختلف التبرير عن الكذب، بأن الأول (التبرير) يكذب فيه الإنسان على نفسه، في حين يكون الثاني (الكذب) بأن يكذب الإنسان على الناس. وهذه الآلية الدفاعية تقدم أسباباً مقبولة اجتماعياً لما يصدر عن الإنسان من سلوك وهو

يخفي وراءه حقيقة الذات. مثال ذلك: اعتقاد الفقير بأن الفقر نعمة، وأن الثروة والغنى يجلبان له المشاكل والهموم(الأمارة، 2001: 9)، والتبرير بالنسبة للتفكير كالتعويض بالنسبة للسلوك.

9. التعويض:

من المعروف فسيولوجيا عن الجهاز العصبي انه في حالة إصابة احد أجزاء المخ بـــضرر أو عطب فان الأجزاء الأخرى تحاول القيام بما كان يقوم به هذا الجزء من عمل أي أن أنسجة أخرى تقوم بتأدية وظائفه . وان دل هذا على شيء فانه يدل على ما يحدث من تعويض علـــى المستوى العضوي . وكما أن التعويض يحدث على المستوى العــضوي، فانـــه يحـــدث علـــى المستوى النفسي أيضا. فالتعويض يعد حيلة أخرى تلجأ إليها الأنا لاشعوريا حيث يشعر الفـــرد بنقص معين في جانب من جوانب شخصيته ، سواء كان هذا النقص عضويا أو عقليا ، وسواء كان حقيقيا أو متخيلا بهدف إعادة الاتزان .

وهو أيضا حيلة دفاعية لاشعورية يلجأ إليها الإنسان حينما يبتغي سلوكاً يعوض فيه شعوراً بالنقص، وقد يكون هذا الشعور وهمياً أو حقيقياً. سواء كان جسمياً أو نفسياً أو مادياً. والتعويض محاولة لاشعورية تهدف للارتقاء إلى المستوى الذي وضعه الإنسان لنفسه، أو الذي فرض عليه من علاقته بالآخرين(كمال،1988: 66).

وقد توسع فرويد في تناوله لهذا المصطلح بشكل كبير حيث اعتبره احد ميكانزمات الـــدفاع الأساسية التي يلجأ إليها الفرد ليعوض عن نقص معين لديه أو للتغطية على عيوبه الشخـــصية المصاحبة لهذا النقص، وبالتالي منع تلك العيوب من الوصول إلى مستوى الوعي أو الـــشعور (Reber،1995: 162)

وقد يهدف الإنسان إلى تغطية الشعور بالنقص أو تحقيق مكاسب ذاتية مثل: لفت الانتبـــاه، والعطف، والاحترام، أو إثارة الآخرين، أو ربما لكي يعزز موقعه في المجتمع الذي يعيش فيه.

ويرى (اولز) أن أهم ما في الحياة العقلية هو الشعور بالنقص والعمل الدائم على تعويضه ، وان كل فرد يقوم في هذا التعويض وفقاً لأسلوب معين يتحدد شخصيته تبعا له ويمكن للفرد أن يتبع واحدة من ثلاثة طرق لمواجهة الشعور بالنقص :

أ. أن يحاول التعويض عن النواحي التي يشعر بالنقص فيها، وينجح في ذلك مما يجعله يرضى عن نفسه ويظهرها بين الناس بالمظهر الذي يعوضه ما فقده.

ب. أن يفشل الفرد في القيام في تعويض ناجح ، فيلجأ إلى عملية تعويض تخرجه عن الحـــدود المألوفة أو المقبولة في المجتمع .

ج. أن يفشل في تعويض وينتج عن ذلك وصول الفرد إلى صورة أخرى من صور الانحراف، مثل تكون مرض عصابي يخلص الفرد من عملية الكفاح ، ويعفيه من لوم نفسه أو لوم الآخرين له(الخطيب ،2000: 509).

فإدراك الفرد بنواحي النقص لديه مقارنة بالآخرين في بعض المجالات قد يترك مشاعر سلبية أليمة عليه. وفي التعويض يهدف الفرد إلى أن يتقوى على الآخرين حتى يعادل تفوقهم عليه في الجوانب التي تنقصه ، أو إلى أن يحقق تفوقا عاما عليهم قد يمكنه من السيطرة عليهم، يغطي أحاسيس الألم أو الكدر التي تسببه له مشاعر النقص وكأن لسان حاله يقول " إنني لست اقل منهم ، وان كنت انقص عنهم في بعض الجوانب ، فقد تفوقت عليهم في بعضها الأخر " (كفافي ،1990: 382-383) .

10. الإسقاط:

إذا ازداد ضغط ألهو أو ضغط الأنا العليا على الأنا لدرجة يشعر معها المرء بالقلق ، فانه يحاول التخفف من هذا القلق بان ينسب هذا القلق إلى مصدر في العالم الخارجي . وإذا به لا يقول:" أنا اكرهه" وإنما يقول:"هو يكرهني" ولا يقول:"أن ضميري يضايقني" وإنما يقول:"هو يضايقني". أما في الحالة الأولى فان المرء ينكر فيها أن العداوة والكراهية تنبع من ألهو وينسبها إلى شخص أخر وأما في الحالة الثانية فان المرء ينكر مصدر الشعور بالاضطهاد ، وينسبه إلى شخص أخر وهذا اللون من الحيل الدفاعية التي تقوم بها الأنا في مواجهة القلق العصابي والقلق الخلقي وهو ما يعرف بالإسقاط(ابونجيلة ،2001: 90).

وهو أسلوب دفاعي لاشعوري يلجأ إليه الفرد ليتخلص من المشاعر و المثيرات التي تؤلمه بأن ينسب صدورها إلى غيره من الأفراد أو الأشياء، ويمكن ظاهرة الإسقاط في ثورة الشخص بشخص أخر والميل إلى العدوان عليه ، وتلعب عملية الإسقاط دورا مهما في بعض الأمراض النفسية وبعض الأمراض العقلية وعلى الأخص ما هو معروف من هذيان الاضطهاد عند المصابين بالبارانويا ، وهو اضطهاد ليس له في العالم الخارجي ما يبرره وإنما يقوم على ما تنطوي عليه نفس المريض من ميل إلى الأذى ورغبة في العدوان وينسبها إلى غيره دون أن يفطن إلى وجودها في أعماق نفسه (فرويد،1980: 58).

والإسقاط حيلة دفاعية كثيرة الاستخدام والشيوع بسبب أن المرء يزين له –منذ سن مبكرة جدا– أن يبحث في العالم الخارجي عن أسباب تصرفاته، ويحال بينه وبين أن يتفحص ويحلل دوافعه الخاصة. وأضف إلى ذلك، أن الإنسان يتعلم خلال حياته أن يستطيع تجنب العقاب وتأثيمه لنفسه إذا هو اختلق المعقول من المعاذير والتعليلات يبرر بها سوء تصرفاته. فكأنه في الواقع يثاب على انه يشوه الحقيقة ويزيفها (أبو نجيله، 2001: 92).

ثم إن هناك نوعاً اخرمن الإسقاط قد يبدو لأول وهلة انه إسقاط دفاعي. وهو أن يشرك المرء العالم في مشاعره وأفكاره ، بمعنى انه إذا شعر بالسعادة ظن أن سائر الناس سعداء ، وإذا شعر بالبؤس والشقاء ظن أن العالم يزخر الشقاوة والتعاسة . ونحن إذا أمعنا النظر وأمعنا في التحليل يتضح لنا كيف أن هذه الإسقاطات المشتركة ذات طبيعة دفاعية كذلك. ذلك انه إذا لم

يكن سائر الناس سعداء، فان سعادة المرء تصبح في خطر، لأنه قد يستشعر الحرج ويتأثم من انه سعيد، على حين أن غيره شقي بائس. ولهذا فان المرء يعمل من اجل التخلص من الخطر – إلى نسبة السعادة للآخرين أيضا – ولو أن المرء استطاع أن يقنع نفسه أن أكثر الناس غير أمناء، لكان من الأيسر عليه أن يكون خائنا دون أن يستعر الإثم. السنا نجد الطالب الذي اعتاد الغش في الامتحانات يعذر نفسه بقوله أن كل الطلاب تقريبا يمارسون الغش. كذلك لو المرء اعتقد أن الدعارة شائعة لوجد في هذا الاعتقاد ما يعدل به نفسه حين تسعى وراء تحصيل اللذة الجنسية من كل سبيل. على أن هذا اللون من اللون الإسقاط لا يتضمن كبت الدافع الحقيقي واستبدال دافع أخر مكانه. فان الشخص يكون على وعي وإدراك بما عنده من دوافع، ولكنه يتخفى مما عنده من قلق خفي بان يسقط هذا الدافع على الآخرين (هول، 1988: 104-108)

نتائج استراتيجيات التعامل:

يتعرض الناس كلهم للضغوط بشكل أو بآخر ولكنهم لا يتعرضون جميعاً لمخاطرها بالدرجة نفسها، لأن تأثير الضغوط يختلف من فرد إلى آخر وإن التهديد ومستواه يختلفان أيضاً من فرد إلى آخر، لذا فإن استجابة الفرد إليها تختلف تبعاً لنمط الشخصية وتكوينه، ونوع البيئة والوسط الاجتماعي الذي يتحرك فيه، ويؤثر في تشكيل شخصيته ونموها وتحديد أسلوب التعامل مع الحدث أو الضغط، وكذلك الحيلة الدفاعية النفسية ومطالبة الشخصية في الرد لإحداث التوازن الداخلي. فالناس يضطربون ليس بسبب الأشياء ولكن بسبب وجهات نظرهم التي يكونوها عن هذه الأشياء، وأسلوب معالجتها بغية التخفيف منها لكي لا تتحول إلى أعراض مرضية تقعد الفرد عن ممارسة حياته العامة. فإذا حصلت الموازنة الصحيحة بين المعنويات والماديات (الشيرازي، 1992: 261) لم تتدهور حالة الفرد الصحية والنفسية والاجتماعية ولم يترد المجتمع، ويستطيع الفرد أن يخفف من تلك الهموم والضغوط. فأساليب التعامل والآليات الدفاعية تساعد الناس كثيراً على خفض القلق وخاصة عندما يواجهون الكثير من المشاكل والهموم، فاستخدام هذه الأساليب أو الآليات الدفاعية إنما هو مناورة مناسبة لتحقيق التوازن الداخلي للإنسان. وقديماً قال (أبيكتموس– 135 ق.م): (لا يفزع الناس من الأشياء ذاتها، ولكن من الأفكار التي ينسجونها حولها)، فاختلاف الأشخاص ينتج – بالتأكيد – عنه اختلاف في رد الفعل الناتج عن الضغوط التي حدثت، وذلك يقود إلى أسلوب التعامل مع هذه الضغوط ونوعيتها والطريقة التي يواجه بها كل فرد وبأسلوبه الخاص تلك الضغوط لحلها. ومن الأمور المغرية التظاهر بأن مخاوفنا ومشاكلنا لا تصاحبنا على الدوام، والقيام بإغلاق أعيننا عنها ونحن نأمل أن تبتعد عنا المشاكل والضغوط وتتركنا في حالنا من تلقاء نفسها، غير أن المشكلة هي أنها لن تدعنا وشأننا في هدوء... إنها تحتاج إلى المعالجة والحل. وهذه المعالجة والحلول ما هي إلا مواجهة تتطلب اللجوء إلى أسلوب مناسب أو طريقة مناسبة للتخفيف من هذه المشاكل، لذا

فأسلوب المعالجة للضغط هي محاولة يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي، والتكيف مع الأحــداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية.

أما إذا عجز الإنسان عن المواجهة وتجنب التصدي للمشاكل أو إيجاد الوسائل والأســاليب المناسبة لحلها، وفضل الإبقاء عليها بدون حل، فإنها ستزداد صعوبة وسوءاً، وبالتالي تــصعب مواجهتها، وكلما كان تحديد المشكلة بأسرع ما يمكن، بات من الممكن حلها وإيجــاد الوســيلة للتخفيف عنها على الأقل، حيث يعدل الإنسان طريقته إلى ما يراه مناسباً للحل لذلك فإن الإنسان السوي هو من استطاع بحنكته أن يستظل بالوعي دون الانزلاق في شقاء المرض. لــذا فــإن تفريغ الهموم والمشاكل باستخدام أساليب التعامل معها يمنحنا دفعة قوية للمواجهة عندما نجد ما يلائم تلك المشاكل والضغوط.

المبحث الثالث: المساندة الاجتماعية:

مقدمة:

ظهر مفهوم المساندة الاجتماعية في منتصف السبعينيات من القرن الماضي وذلك من خلال دراسات وييس "Wiess " ودراسات كليلا وكابلن "Killilea & Caphan " إلا أنها تعتبر قديمة قدم الإنسان، وأوضح هؤلاء العلماء أن أفعال المساندة الاجتماعية تخفف من التأثيرات الضارة للضغط ، والتي تتمثل في تأثيرات نفسية أو جسمية (الشناوي، وعبد الرحمن ،1994: 4) .

ومع ارتباط المساندة الاجتماعية بالتخفيف من أثار الضغط ، فقد حظيت باهتمام الباحثين اعتماداً على مسلمة مفادها أن " المساندة الاجتماعية " التي يتلقاها الفرد من خلال الجماعات التي ينتمي إليها كالأسرة ،والأصدقاء ، والزملاء في العمل أو المدرسة أو الجامعة أو النادي؛ تقوم بدور كبير في خفض الآثار السلبية للأحداث الضاغطة والمواقف السيئة التي يتعرض لها (شعبان ،1992: 235) .

وبذلك تعتبر المساندة الاجتماعية مصدرا هاما من مصادر الدعم الاجتماعي الفاعل الذي يحتاجه الإنسان ، حيث يؤثر حجم المساندة الاجتماعية ومستوى الرضا عنها في كيفية إدراك الفرد لضغوط الحياة المختلفة ، وأساليب مواجهتها وتعامله مع هذه الضغوط ، كما تلعب دورا هاما في إشباع الأمن النفسي ، وخفض مستوى المعاناة الناتجة عن شدة الأحداث الصادمة، وذات اثر في تخفيف حدة الإعراض المرضية التي منها على سبيل المثال: القلق، والاكتئاب. (علي،2000: 14) .

فمن خلال ما سبق نجد أن المساندة الاجتماعية تعد دعما وسندا مفيدا للفرد والجماعة عند مواجهة المواقف الصعبة، أو عند الإقدام على أعمال تتسم بالخطر.

تعريف المساندة الاجتماعية:

يرى كابلن (Caplan) بأنه النظام الذي يشمل مجموعة من العلاقات والتفاعلات والروابط الاجتماعية مع الآخرين تتسم بأنها طويلة المدى ، بحيث يمكن الاعتماد عليهم والثقة بهم وقت شعور الفرد بالحاجة إليهم لمده بالسند العاطفي (Caplan,1981:413) .

ويعرفها سار سون وآخرون (Sarason et al) هي إدراك الفرد لبيئته المحيطة والتي تمثل دعما اجتماعيا هاما من حيث توافر أشخاص مقربين من الفرد يرعونه ويهتمون به، ويثقون فيه ، ويساعدونه عند الحاجة مثل الأسرة والجيران (دسوقي ،1996: 45) .

ويعرفها كل من الشناوي وعبد الرحمن بأنها العلاقات القائمة بين الفرد وآخـرين والتـي يدركها على أنها يمكن أن تعاضده عندما يحتاج إليها، وان لها أثراً ملطفاً على ضغوط الحيـاة (الشناوي ،وعبدا لحمن،1994: 4) .

وعرفها كوهين وآخرون (Cohan et al) بأنها تعني متطلبات الفرد بمساندة ودعم البيئة المحيطة به، سواء كان من أفراد أو جماعات تخفف من أحداث الحياة الضاغطة التي يتعـرض لها ، وتمكنه من المشاركة الاجتماعية الفاعلة في مواجهة هذه الأحداث والتكيف معها (ديـاب، 2006 : 57) .

وفي سلسلة دراسات ساراسون وزملائه (Sarsson et al) يذكرون أن المساندة الاجتماعية تعبر عن مدي وجود أو توفير الأشخاص الذين يمكن للفرد أن يثق فيهم، وهم أولئك الأشخاص الذين يتركون لديه انطباعا بأنهم في وسعهم أن يعنوا به، وأنهم يقدرونه ويحبونه، ويخلصون إلي انه مهما كان الأساس أو المفهوم النظري، الذي ينطلق منه اصطلاح المساندة الاجتماعية فانـه يبدو أن **هذا المفهوم يشتمل علي مكونين رئيسيين هما :**

1- أن يدرك الفرد انه يوجد عدد كاف من الأشخاص في حياته يمكنه أن يرجـع إلـيهم عنـد الحاجة.

2- أن يكون لدي هذا الفرد درجة من الرضا عن هذه المساندة المتاحة له (الـشناوي، وعبـد الرحمن، 1994: 4) .

ويعرفها ويمس(Weems) بأنها تتكون من علاقات اجتماعية مميزة في المودة والـصداقة الحميمة، والتكافل الاجتماعي، واحترام الفرد، وتقديم المساعدة المادية والعاطفية له، بحيث تكون صلة الفرد بالآخرين مبنية علي الثقة والمساندة المتبادلة (تفاحة،2005: 130) .

ويعرفها مرسي(2000) هي مساعدة الانسان لأخيه الإنسان في مواقف يحتاج فيهـا الـي المساعدة والمؤازرة، سواء كانت مواقف سراء (نجاح تفوق)، أو موقف ضراء (فشل وتـأزم)، فالانسان يحتاج في مواقف السراء الي من يـشاركه افراحـه، وسـعادته بالنجـاح ويـشعره بالاستحسان والتقدير لهذا النجاح والتوفيق، فيزداد سعادة وسروراً ويحتاج في مواقف الـضراء إلي من يواسيه، ويخفف الآم الإحباط، ويأخذ بيده في مواقف العوائق والصعوبات، ويلتمس لـه عذرا في الاخطاء، ويشاركه الأحزان والمصائب ويساعده في الشدائد، ويشد أزره في الأزمات والنكبات، ويشجعه علي التحمل والصبر والاحتساب في هذه المواقف، فيتخلص مـن مـشاعر الجزع، والسخط، والحزن، والخوف، والغضب، والظلم قبل أن تؤذيه نفسيا وجـسميا ويحمـي نفسه من أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة (مرسي،2000: 196) .

ويعرفها دوبلير (Dopler,2000) بأنها عمليات المساعدة علي اختلاف أشكالها وصورها التي يتلقاها الفرد او يقدمها لهم، وتسهم في تغير طريقة او اكثر لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي (عثمان،2001: 143) .

ويعرفها مالك كوبين ودوبيل (Copen & Dopel,1986) أنها المساعدة البسيطة التي يعطيها الفرد للأخر، ويمكن أن يقدمها احد الوالدين لأحد ابنائه في شكل نصيحة، أو معلومة، أو توجيه لاتخاذ قرار صحيح لأي أمر يهمه (تفاحة،2005: 130) .

وتعرفها راضي (2008) بأنها كل ما تتلقاه ام الشهيد من دعم معنوي ومعرفي ومادي واجتماعي من خلال الاخرين في بيئتها الاجتماعية، خاصة عندما تواجه أحداثا او مواقف يمكن أن تثير لديها الحزن والمشقة وتسبب لها المتاعب بمختلف انواعها ومدي ادراكهن وتقبلهن لهذا الدعم (راضي،2008: 92) .

وتعرفها ليفي وجاتيلين (Leve & Jatleen) بانها رضا الفرد عن الدعم المادي والمعنوي الذي يقدم من الاسرة والاصدقاء الذين يقفون بجانبه عند الحاجة اليهم (تفاحة،2005: 130) .

ويفيد السرسي وعبد المقصود الي أن المساندة الاجتماعية تتمثل في الدعم الانفعالي والمادي والادائي الذي يتلقاه الفرد من قبل الاخرين المحيطين به، والأسرة والأصدقاء والجيران وزملاء العمل او المدرسة ومدي قدرة الفرد علي تقبل وادراك هذا الدعم (السرسي وعبد المقصود،1998: 4) .

ويعرف ثوبتس(Thopets,1982) المساندة الاجتماعية بأنها تلك المجموعة الفرعية من الاشخاص في اطار الشبكة الكلية للعلاقات الاجتماعية للفرد، والذين يعتمد عليهم للمساعدة الاجتماعية والعاطفية والمساعدة الإجرائية أو كليهما (دياب،2006: 569).

وتعرفها ليفي(Leve) بأنها توافر اشخاص مقربين يتمثلون في أفراد الأسرة ومجموعة من الأصدقاء سواء الجيران او في العمل يتسمون بالمشاركة الوجدانية والدعم المعنوي (علي،1997 : 210)

ومن خلال التعاريف السابقة نرى أنها تتفق فيما بينها بالتالي:

1. أن المساندة الإجتماعية شكل من أشكال التفاعل الاجتماعي بين الفرد والآخرين.
2. أن المساندة الإجتماعية تعبر عن سلوكيات معينة تشير الى الإهتمام الجدي والرغبة في تقديم المساعدة .
3. أن المساندة الإجتماعية تشير إلى مستوى الرضا عن هذه المساعدات .
4. أن المساندة الإجتماعية تقدم من قبل أفراد وجماعات وتقدم الى أفراد او جماعات .
5. أن المساندة الإجتماعية تقدم في وقت الازمات والكوارث لتعيد ثقة الفرد بنفسه وتعزيز هذه الثقة.

ونخلص أن المساندة الاجتماعية تتعلق باعتقاد الفرد بان ما في البيئة المحيطة من أشخاص ومؤسسات تعتبر مصدراً من مصادر الدعم الفعال، وهي تؤثر في كيفية إدراك الفرد للأحـــداث الصادمة، وفي كيفية مواجهتها؛ فهي لا تخفف او تلطف من وقع الأحداث الصادمة فحسب ،بل قد يكون لها تأثيرات واقية او شافية من اثر هذه الصدمات، إن المساندة الاجتماعية تتعلق باعتقاد الفرد في مدى وجود او توفر اشخاص مقربين يمكن أن يثق بهم، ويعتقد أن بوسعهم أن يعتنـــوا به ويحبوه ويبقوا بجانبه عند الحاجة .

ومن ذلك نستنتج شروط المساندة الاجتماعية كالتالي :

1. تقدم من اشخاص مقربين للفرد او الجماعة .
2. تقدم وقت الصدمات والكوارث والازمات .
3. أن يكون مقدموا المساندة ممن يثق بهم الشخص المقدمة له المساندة .
4. أن تكون المساندة الاجتماعية المقدمة قادرة على تحقيق الاهداف التي قـــدمت مـــن اجلهـــا المساندة.
5. أن تكون قادرة على توفير الحماية للشخص المقدمة له ، وقادرة على استعادة وتعزيز ثقتـــه بنفسه .

أهمية المساندة الاجتماعية:

يشير سارسون وآخرون (Sarsson et al) إلى أن الفرد الذي ينشأ وسط اســـر مترابطـــة تسود المودة والالفة بين أفرادها ، يصبحون أفرادا قادرين علي تحمل المسؤولية، ولديهم صفات قيادية، لذا نجد المساندة تزيد من قدرة الفرد علي مقاومة الاحباط ، وتقليل من المعاناة النفـــسية في حياته الاجتماعية، وإنها تلعب دوراً مهما في الشفاء من الاضطرابات النفسية كما تساهم في التوافق الايجابي، والنمو الشخصي للفرد، وكذلك تقي الفرد من الاثار الناتجـــة عـــن الأحـــداث الضاغطة، وأنها تخفف من حدة هذه الآثار وعليه فان هناك عنصرين مهمين ينبغي اخذهما في الاعتبار وهما: إدراك الفرد أن هناك عددا كافيا من الاشخاص في حياته، يمكن أن يعتمد عليهم عند الحاجة، وإدراك الفرد درجة الرضا عن هذه المساندة المتاحة له، واعتقاده في كفاية وكفاءة وقوة المساندة، وهذان العنصران مرتبطان ببعضهما ويعتمدان في المقام الاول علي الخصائص الشخصية التي يتسم بها الفرد (عبد الرازق،1998: 569) .

ويذكر برهام (Parham) أن المساندة الاجتماعية تقوم بمهمة حماية الشخص لذاته وزيادة الاحساس بفاعليته، بل إن احتمالات إصابة الفرد بالاضطرابات النفسية والعقلية تقل عندما يدرك انه يتلقي المساندة الاجتماعية من شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بـــه، ولا شـــك أن هـــذه

المساندة تؤدي دورا هاما في تجاوز أي ازمة قد تواجه الشخص ، وهنا تــؤدي المــساندة دورا وقائيا .

ويشير سارسون واخرون (Sarsson et al) أن المساندة تلعب دورا مهما كذلك في الشفاء من الاضطرابات النفسية والعقلية ، كما تسهم في التوافق الايجابي للفرد ، أي أنها تلعــب دورا علاجيا ، وليس هذا فحسب بل يمكن أن تلعب دورا تأهيليا للمحافظة علي وجود الفرد في حالة رضا عن علاقته بالآخرين (غانم،2002: 41) .

ويري بولبي(Polpy) أن المساندة تزيد من قدرة الفرد علــي المقاومـــة والتغلــب علــي الاحباطات وتجعله قادرا علي حل مشكلاته بطريقة جيدة (راضي،2008: 99).

من خلال ما تقدم تبرز أهمية المساندة الاجتماعية بأنها :

1. المساندة الاجتماعية تؤثر بطريقة مباشرة على سعادة الفرد .
2. المساندة الاجتماعية تزيد من قدرة الفرد على المقاومة والتغلب على الاحباطــات ، وحــل المشكلات بطريقة جيدة .
3. المساندة الاجتماعية تخفض وتستبعد عواقب الأحداث الصادمة والضاغطة علــى الــصحة النفسية .
4. المساندة الاجتماعية تساعد الفرد على تحمل المسؤولية ، وتبرز الصفات القيادية له.
5. المساندة الاجتماعية لها قيمة شفائية من الأمراض النفسية التي تسهم في التوافــق الايجــابي والنمو الشخصي .
6. المساندة الاجتماعية تقوم بمهمة حماية تقدير الشخص لذاته ومقاومة الأحداث الصادمة.
7. المساندة الاجتماعية تخفف من وقع الصدمات النفــسية ، وتخفــف مــن أعــراض القلــق والاكتئاب.
8. المساندة الاجتماعية تزيد من شعور الفرد بالرضا عن ذاته ، وعن حياته مما يتسنى له تقدير ذاته لاحقاً.

أشكال المساندة الاجتماعية :

1. المساندة الانفعالية:

وتشمل كافة أنواع الرعاية الانفعالية التي يتلقاها الشخص من الآخرين ، والتي تشتمل على الرعاية، والثقة، والقبول، والتعاطف والمعاضدة والمؤازرة .

2. المساندة الأدائية:

والتي تكون من خلال إلحاق الشخص المسند بعمل يتناسب مع امكانياته وقدراتــه، وكمــا تشمل على محاولة أن يحل الفرد مشكلاته عن طريق تزويده ببعض النقود او الهدايا الملموسة.

3. المساندة بالمعلومات:

والتي تكون من خلال النصائح والمعلومات الجيدة والمفيدة، وتعليم مهارة حل المــشكلات، وإعطائه معلومات يمكن أن تفيده وتساعده في عبور موقف صعب او اتخاذ قــرار فــي وقــت الخطر (الشناوي،وعبد الرحمن،1994: 23).

4. المساندة الروحية:

والتي تتمثل في قراءة القرآن الكريم والعمل بالسنة المطهرة ، وأداء العبادات ومع الرفقــة الإيمانية والتي تمكن الفرد من احتمال المواقف الــصادمة ومواجهــة الخطــر برضـــا نفــسي (علوان،1983: 19) .

5. المساندة الاجتماعية:

والتي تنطوي على ما يقدمه الأصدقاء لبعضهم البعض في وقت الــشدة (ديـــاب ، 2006: 62).

ويشير داك (Dack) إلى أنواع المساندة الاجتماعية في محورين .

1. المساندة المادية:

ويقصد بها المساعدة على تحمل اعباء الحياة اليومية .

2. المساندة النفسية:

وتشمل على تصديق الاراء الشخصية وتأكيد صحتها .

ورغم اهمية هذين النوعين من المساندة الا انهما يتفاوتان من ظرف لاخر ومــن علاقــة الــى اخرى (دسوقي ،1996:64).

ويصنف كوهين ووليز(Kohen & weles, 1985) المساندة الالجتماعية الي اربــع فئــات هي:

1. المساندة بالمعلومات:

وهذا النوع من المساندة يساعد في تحديد وتفهم آليــة التعامــل مــع الأحــداث المــشكلة الضاغطة، ويطلق عليها احيانا النصح ومساندة التقدير والتوجيه المعرفي ..

2. مساندة التقدير:

وهذا النوع من المساندة يكون في شكل معلومات، بان هذا الشخص مقدر ومقبول، ويتحسن تقدير الذات بان ننقل للاشخاص انهم مقدرون لقيمتهم الذاتية وخبراتهم وانهم مقبولون بالرغم من أي صعوبات او اخطاء شخصية، وهذا النوع من المساندة يشار اليه ايضا بمسميات مختلفة مثل: المساندة النفسية، والمساندة التعبيرية، ومساندة تقدير الذات، ومساندة التنفس، والمساندة الوثيقة .

3. المساندة الإجرائية:

وتشتمل علي تقديم العون المالي والامكانات المادية والخدمات اللازمة، وقد يساعد هذا العون في تخفيف الضغط عن طريق الحل المباشر للمشكلات الاجرائية، او عن طريق اتاحة الوقت للفرد المتلقي للخدمة او العون للانشطة، مثل : الاسترخاء او الراحة، ويطلق علي المساندة الاجرائية احيانا مسميات، مثل العون، المساندة المادية، المساندة الملموسة .

4. الصحبة الاجتماعية:

وتشتمل قضاء بعض الوقت مع الاخرين في انشطة الفراغ والترويح، وهذه المساندة قد تخفف الضغوط من حيث انها تشبع الحاجة الي الانتماء والاتصال مع الآخرين، وكذلك المساعدة علي أبعاد الفرد عن الانشغال بالمشكلات، او عن طريق تيسير الجوانب الوجدانية الموجبة، ويشار إلى هذا النوع من المساندة احيانا بأنها مساندة الانتشار والانتماء (الشناوي،وعبد الرحمن،1994: 40-41) .

واشار هاوس (Haws)في تصنيفه للمساندة الاجتماعية الي انها تاخذ عدة انواع وهي :-

1. المساندة الانفعالية:

وتشتمل علي الرعاية الانفعالية التي يتلقاها الشخص او يمكن أن يتوقع أن يتلقاها من الآخرين، التي تشتمل علي الرعاية، والثقة، والقبول، والتعاطف .

2. المساندة الادائية:

والتي تشتمل علي المساندة التي تتلقاها الفرد أو يتوقع أن يتلقاها من الآخرين، من خلال الحاقة بعمل يتناسب مع امكانياته ، وكذلك مساندته بالمال .

3. المساندة بالمعلومات:

والتي تنطوي علي المساندة التي يتلقاها أو يتوقع أن يتلقاها الفرد من الآخرين من خلال إعطائه نصائح أو معلومات جديدة ومفيدة، أو تعليم مهارة تؤدي الي حل مشكلة أو موقف ضاغط.

4. مساندة الأصدقاء:

والتي تنطوي علي ما يمكن أن يقدمه الاصدقاء لبعضهم البعض وقت الشدة (عبد الرازق،1998: 16) .

وقد أجمل جنكيز(Jenkes) المساندة الاجتماعية في اربعة انواع وهي :

1. المساندة الوجدانية:

وهي مساندة نفسية يجدها الإنسان في وقوف الناس معه، ومشاركتهم له أفراحه، والثناء عليه في السراء، وفي عبارات المواساة والشفقة في الضراء، فيجد في تهنئة الناس له والاستحسان، والتقدير، والتقبل، والحب المتبادل، ويجد في مواساتهم له التخفيف من مشاعر

التوتر والقلق والجزع، والتشجيع علي التفكير فيما اصابه بطريقة تفاؤلية، فيها رضا بقضاء الله وقدره، مما يجعله يشعر بالثقة مع نفسه والناس .

2. المساندة المعنوية أو الإدراكية:

وهي مساندة نفسية ايضا، يجدها الانسان في كلمات حين الثناء عليه في السراء، وفي عبارات المواساة والشفقة في الضراء، فيجد الاستحسان والتقدير والتفاؤل والتقبل في تهنئتهم له والتخفيف من مشاعر التوتر والقلق بمواساتهم له.

3.المساندة التبصيرية أو المعلوماتية:

وهي مساندة فكرية عقلية تقوم علي النصح والارشاد وتقديم المعلومات التي تساعد الانسان علي فهم الموقف بطريقة واقعية موضوعية ، وتجعله اكثر تبصرا بعوامل النجاح او الفشل فيزداد قدرة علي مواصلة النجاح وعلي تحمل الفشل والاحباط ، بل قد يجد في النصائح ما يساعده علي تحويل الفشل الي نجاح .

4. المساندة المادية أو المساندة العملية:

وهي مساندة مباشرة وفاعله في الموقف، ويحصل عليها الانسان من مساعدة الناس له بالاموال والادوات ،او مشاركته في بذل الجهد، وتحمل الموقف، وتخفيف المسؤلية، وتقليل الخسائر، وتقدم المساندة المادية في صورة هدايا او منح او قروض ميسرة او اشياء عينية او التطوع في عمل يزيد الفرح في السراء او يخفف التوتر والالم في الضراء (مرسي، 2000: 197)

وذكرت راضي أن المساندة الاجتماعية تأخذ أشكالا عدة تتمثل في :

1. المساندة المعنوية:

المتمثلة في التقبل والاهتمام واظهار الشعور بالراحة ، والمؤازرة التي يتلقاها الفرد من المحيطين ، وخاصة حين مروره بأحداث ضاغطة او مؤلمة.

2. المساندة المادية:

تقديم الخدمات والمساعدات المادية (نقدية ، عينية) التي يتلقاها الفرد من الاخرين، مما يعينه علي تحمل اعباء الحياة ومواجهة المواقف الصعبة والمؤلمة .

3. المساندة المعرفية:

تتمثل في التوجيه واعطاء النصيحة وتقديم الاستشارات للفرد من قبل المحيطين فيه مما يعينه علي اجتياز المواقف الصعبة وحل المشكلات التي تواجهه .

4. المساندة الاجتماعية:

كافة المساعدات التي يتلقاها الفرد من الاخرين من حيث وجودهم لجواره في اوقات الشدائد، والمحن، ومشاركتهم له افراحه وأحزانه (راضي،2008: 96) .

من خلال استعراض أشكال المساندة الاجتماعية السابقة اعرضها بصورة مختصرة كالتالي:

1. المساندة المعرفية المعلوماتية:

والتي تتمثل في المساندة التي يتلقاها الطفل من الآخرين من خلال النصائح والمعلومات المفيدة ، وتعليم مهارة حل المشكلات ، وتقديم الاستشارات لعبور مواقف ضاغطة ومتسارعة في اتخاذ القرار في الأوقات الصعبة .

2. المساندة المجتمعية:

والتي تتمثل في التهنئة والاستحسان والثناء والتقدير والتقبل والحب المتبادل والتعاطف والرعاية النفسية أما اجتماعيا وهي المساعدات التي يتلقاها الفرد من الآخرين والمشاركة في أفراحه وأحزانه .

3. مساندة الأصدقاء:

والتي تتمثل في قضاء بعض الوقت مع الأصدقاء ،ومشاركتهم في أنشطة الفراغ والترويح عن النفس ، والقدرة علي القيام بالرحلات الترفيهية والتنزه معه وذلك للتخفيف من أثار المواقف الضاغطة.

4. المساندة الأسرية:

والتي تتمثل في قيام الوالدين خاصة بتقديم جميع جوانب وأشكال المساندة للطفل من خلال الحديث معه، وتقديم المعلومات له، وزيادة ثقته بنفسه.

وهذه الأشكال قد أخذ بها الباحث في دراسته، وكانت الأبعاد الأساسية التي بنى عليها استبانته.

أبعاد المساندة الاجتماعية:

ذكر وينسز (Wenses,1974) أن أبعاد المساندة الاجتماعية هي : المودة ، الاندماج الاجتماعي ، العطاء ، القمة ، الارتباط ، التوجيه (الشناوي،وعبد الرحمن ،1994: 3)

وقد قام فوكس(Voxs) في تصنيف المساندة الاجتماعية الى خمسة أبعاد وهي: المساندة العاطفية، الارشاد المعرفي، المساندة الملموسة، التعزيز الاجتماعي، والاجتماعية المتبادلة، أما هوز فقد اشار الى أن المساندة الاجتماعية لها عدة أشكال اخرى هي: المساندة الانفعالية التي تنطوي على الرعاية، الثقة، القبول، التعاطف، والمساندة الادائية التي تنطوي على المساعدة في العمل والمساعدة في المال، المساندة بالمعلومات التي تنطوي على اعطاء نصائح ومعلومات او تعليم مهارة تؤدي الى حل مشكلة او موقف ضاغط ، ومساندة الاصدقاء التي تنطوي على ما يمكن أن يقدمه الاصدقاء لبعضهم البعض وقت الشدة (عبد الرازق ،1998: 16) .

وتحدث سيشفير(Sechfer)عن ثلاثة أبعاد للمساندة الاجتماعية هي: المساندة الانفعالية وتتضمن توفير المودة، التأييد، والمساندة الاقتصادية وتتضمن تزويد الفرد بالخدمات

والمساعدات المباشرة ، والمساندة المعرفية وتنطوي على تقديم النصائح والتوجيهات لتساعد الفرد على حل مشكلاته وتعطيه تغذية راجعة عن سلوكه .

ويرى كابلن (Caplan)أن المساندة الاجتماعية تتكون من بعدين هما المساندة العاطفية والمساندة الملموسة، أما كوب فقد توصل الى أن هناك أربعة أبعاد رئيسية للمساندة هي: المساندة الانفعالية، المساندة بالمعلومات، والمساندة الادائية "الوسيلية – الاجرائية" ومساندة التقدير (دياب،2006: 66) .

وقد وجد الشناوي وعبد الرحمن أن المساندة الاجتماعية تتكون من اربعة أبعاد رئيسية وهي: المساندة بالتقدير، وتشمل أن ننقل للاخرين انهم مقدرون لقيمتهم الذاتية، وتسمى بالمساندة النفسية، والمساندة بالمعلومات، وتشمل اعطاء الفرد معلومات تساعده في حل المشكلات وتسمى بالتوجيه المعرفي او النصح ، والصحبة الاجتماعية وتشمل قضاء بعض الوقت مع الاخرين في انشطة الفراغ والترويح وتسمى بمساندة الانتشار والانتماء، والمساندة الاجرائية، وتشمل على تقديم الخدمات اللازمة من عون مالي وامكانيات مادية، وقد يساعد العون الاجرائي على تخفيف الضغط عن طريق الحل المباشر للمشكلات ،وتسمى بالمساندة المادية (الشناوي،وعبد الرحمن، 1994:40-41) .

المساندة الاجتماعية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية:

إن للمساندة الاجتماعية علاقة مع عدد كبير من المصطلحات النفسية والتي نذكر منها: الصحة النفسية، الصدمات النفسية، الضغوط النفسية، وسنشرحها بشيء من التفصيل كما يلي:

1. المساندة والصحة النفسية:

أشار راتر أن العلاقة التي يسودها الحب والدفء بالاضافة إلى أنها تمثل مصدرا للوقاية من الآثار السلبية الناتجة عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة ، فانها ترفع من تقدير الفرد لذاته وفاعليته ، وهما عاملان واقيان يساعدان الفرد على مواجهة الأحداث الضاغطة ، ويخففان من الآثار المترتبة على التعرض . إما إدراكه لعدم وجود مساندة اجتماعية فانه يشعره بعدم القيمة والقدرة على المواجهة، وتكون هنا بداية انخفاض مستوى الصحة النفسية ، حيث يفتقد الفرد الشعور بالقيمة، ويفتقر السند عند المحنة (دياب ،2005: 68)

وإن المساندة الإجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين سواء الأسرة أو خارجاً تعد عاملا هاما في صحته النفسية، من ثم يمكن التنبؤ بأنه في ظل غياب المساندة أو انخفاضها يمكن أن تنشط الآثار السلبية للأحداث والمواقف السيئة التي يتعرض لها الفرد، مما يؤدي الى إختلال الصحة النفسية لديه. (جاب الله ،1993: 236)

2. المساندة والصدمات:

للمساندة اثر مخفف لنتائج الأحداث الضاغطة والصدمات النفسية ، فالاشخاص الذين يمرون بأحداث وصدمات مؤلمة تتفاوت استجاباتها السلبية مثل القلق والاكتئاب لتلك الأحداث تبعا لتوفر مثل هذه العلاقات الودودة والمساندة حيث يزداد احتمال التعرض لاضطرابات نفسية كلما نقص مقدار المساندة الاجتماعية .

وكذلك تلعب المساندة دوراً هاماً في تعديل العلاقة بين ادراك الأحداث وبين الأعراض المرضية، فهي لا تخفف او تلطف فقط ولكنها قد يكون لها آثار شافية او واقية من أثر هذه الضغوط، وللمساندة دوران أساسيان في حياة الفرد وهما :

أ. الدور الإنمائي:

فهي تلعب دوراً هاماً في بناء الذات وزيادة إحساس الفرد بذاته، فقد تبين أن الأفراد الذين لديهم علاقات إجتماعية يتبادلونها مع غيرهم ويدركون أن هذه العلاقات موثوق بها أفضل من الناحية النفسية من اولئك الذين يفتقرون الى هذه العلاقات وبالتالي فهي تسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي للفرد (الشناوي،وعبد الرحمن ،1994: 34).

ويشير فوكس وآخرون (Voxs et al) أن الدور الانمائي يتعلق بتأثير شبكة العلاقات الإجتماعية حيث أن الشبكة السلبية يمكن أن تشير الى انماط التكيف والتي ممكن أن تكون غير إجتماعية وتقلل من حدوث التفاعلات الإجتماعية بين الأفراد (الشاعر ،2005: 91) .

وبذلك تقوم المساندة الإجتماعية بمهمة حماية الشخص لذاته وزيادة الإحساس الإيجابي بها من خلال الاخرين ومقدار تفاعله معهم .

ب. الدور الوقائي:

إن المساندة الإجتماعية رغم انها جزء هام من الانسان فانها اكثر عملاً الى الاستفادة منها عندما تتعلق بالشخص مما يداهمه بالمواقف الطارئة او تنزل به الشدائد او أن تجعله في ظروف مواجهة الخطر (الدسوقي،1996: 44) .

ويرى كلورمك ولاسن (Klormk &Lacen) انه هناك علاقة دالة بالاستجابة الايجابية للشخص في المواقف الصعبة عند تلقي المساندة الاجتماعية بشكل جيد ، وحتى أن الاستجابة لليأس والاكتئاب بأحداث الحياة او عدم الاستجابة يتوقف على مدى ما يتسلح به الفرد من مهارات إجتماعية، فتأثير الضغوط والصدمات على الأفراد ذوي العلاقات الضعيفة يكون اكثر عمقاً وأسوء أثراً، اكثر من الأفراد ذوي الاهتمامات الاجتماعية الواسعة (ابراهيم،1998: 138) وبذلك فإن فاعلية المساندة الاجتماعية قد تخفف من الضغوط النفسية وتسهل التكيف الإيجابي وتقلل من الصدمة، ونقص المساندة الإجتماعية له علاقة بزيادة الإضطرابات والاحجام عن

مواجهة الخطر، وتجعل الفرد يشعر بانه وحيد وعاجز وقليل الحيلة بمواجهة الأحداث الصادمة والخطر.

ج. الدور العلاجي:

أي أن المساندة الاجتماعية تلعب دوراً علاجياً هاماً وليس هذا فحسب بل يمكن أن تـؤدي دوراً تأهيلياً بالمحافظة على وجود الفرد في حالة رضاه عن علاقاته بالاخرين واستمرار إعتقاده بكفاءة وقوة المساندة (الشاعر،2005: 92) .

وبذلك تكون قد لعبت المساندة دوراً هاماً في الشفاء من الاضطرابات النفسية والعقلية، كما تسهم في التوافق الإيجابي والنمو الشخصي للفرد، وتجعل الفرد أقل تأثراً بالضغوط او مواجهة الازمات.

3. المساندة الاجتماعية والضغوط:

إن التراث السيكولوجي المستمد من نتائج البحوث النفسية يشير الى أن للمساندة الاجتماعية في علاقتها بالضغوط وظيفتين، وظيفة وقائية، ووظيفة علاجية.

فمن الناحية الوقائية تعتبر المساندة مصدراً من مصادر الدعم النفسي الإجتماعي الفعـال الـذي يحتاجه الفرد في مواجهة الضغوط حيث يؤثر نمط ما يتلقاه الفرد من دعم سواء كان عاطفياً او معلوماتياً او ادائيا في شد عضده واثراء خبراته وجعله اكثر ادراكا وتقديراً، وواقعية في تقييمه للحدث، مما يسهم في زيادة قدراته ومهاراته في مواجهة الضغوط والتعامل معها. وهكذا نجد أنه بمقدار تلقي الفرد للمساعدة والدعم الإجتماعي يكون التباين في حـدوث الـضغوط وخطـورة تأثيرها.

أما من الناحية العلاجية فان المساندة بما تتيحه من علاقات إجتماعيـة تتـسم بالحميميـة والدفء والثقة تعمل كحواجز او مصدات ضد التأثيرات السلبية للضغوط الحياتية، ومثل هـذه العلاقة بالاضافة الى انها تمثل مصدراً للتخفيف من الاثار السلبية الناتجة عن تعـرض الفـرد للأحداث الضاغطة بما تتيحه من اشباع لحاجاته من الامن النفسي، فانها تزيد من شعوره بهويته وتقديره لذاته، وتعمل على شحن معنوياته وترفع من مستوى صلابته النفـسية واعتقـاده فـي فاعليته وكفاءته وتعزز ثقته بنفسه، وهي كلها عوامل لا تساعد فقط كما قلنا على الوقايـة مـن الضغوط، وانما يمكن أن تسهم في الشفاء مما يترتب عنها من أثار سلبية على الصحة والنفس، وفي هذا الصدد تشير نتائج الدراسات المقارنة التي اجريت علـى صـحة المـسنين الـى أن الاشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية او جسمية مزمنة ويتلقون دعماً نفسياً او اجتماعيـاً يتماثلون بشكل أكبر للشفاء من المرضى الذين لا يتلقون مثل هذا النوع من الدعم؛ كمـا انهـم

كانوا أثناء مرضهم أقوى ارادة واقل شكوى من الالم. هذا وتزداد فاعلية المساندة الاجتماعية مع متغيرات اخرى كالتدين مثلاً(المغصيب، د.ت: 133)

النظريات والنماذج التي فسرت المساندة الاجتماعية:

أولاً: النظريات التي فسرت المساندة الاجتماعية:

1. نظرية التعلق الوجداني :

من أفضل المناهج والطرق لدراسة التعلق الوجداني هي نظرية بولبي (Polpy)، لقد أوضح بولبي أن الأطفال يولدون وهم بحاجة إلى التفاعل الاجتماعي الذي يمكن اكتسابه عن طريق التعلق والتفاعلات مع الكبار وخاصة مع الأم، فالأم تزود أطفالها بمشاعر الحنان، وتشعرهم بالمودة من خلال استجاباتها للرضيع بضمه إلى صدرها بحنان، وهذا من شأنه أن يكفل الراحة للرضيع، ومن شأن هذا الاتصال أن يقود الى نوع من التكيف والتعديل اللاحق.

ولا يقتصر سلوك التعلق على الدور الذي يلعبه نمو الروابط الوجدانية بين الوالدين والطفل فحسب، بل يعتمد ويمتد ليشمل علاقة الراشد بغيره، فسلوك التعلق ليس له نهاية محددة.

وقد افترض بولبي ان الأفراد الذين يقومون بروابط تعلق طبيعية مع الاخرين ليكونوا اكثر أمناً واعتماداً على أنفسهم من أولئك الذين يفتقدون هذه الروابط، فعند إعاقة هذه الروابط يصبح الفرد عرضة للعديد من المخاطر والأضرار البيئية التي تؤدي إلى عزلته وابتعاده عن الآخرين، حيث أوضح بولبي أن النظرية تركز على استخدام المساندة الاجتماعية المتاحة لتجنب الاضطرابات النفسية التي قد يتعرض لها الفرد، والتخفيف منها (الشاعر ،2005: 89)

2. نظرية المحنة الوجدانية :

يعتقد جولد سميث، والانسكي (Joldsmeth & Alansky) أن الفرد عرضة للألم من خلال الخوف أو الغضب أو الاحتياجات الجسمية ، والذي قد يخلق أجواء غير مريحة له ولذلك يسعى الفرد إلى الالتصاق بالآخرين من إشباع انفعالاته وتوفير الاحتياجات من اجل الحصول على الراحة، وهذه المقاومة هي صفة أساسية للتعلق وهنا يجب التفريق بين السعي للبقاء بقرب أشخاص بعينهم، والتعلق بهم، وبين الاعتماديات وجذب الاهتمام في الشكل العام، وتكون رابطة التعلق تنطوي على السعي للبقاء بالقرب من ممثل التعلق (راتر،1992: 14)

3. نظرية التبادل الاجتماعي .

كان اهتمام هذه النظرية في مجال المسنين حيث لفتت النظر إلى وجود العديد من الآليــات المعرفية والتي يحبذ الشخص استخدامها عند تبادل المساندة مع الآخرين وهي :

أ. ادخار المساندة الاجتماعية .

وجوهر هذه الآلية أن الشخص لديه رصيد من المساندات كان يقدمها في الماضي للآخرين وان ما يقدمه للآخرين حاليا من مساندة تعد قليلة في نطاق المساندة التي قدمه لهم في الماضي.

ب. القابلية للمساواة .

وتنص هذه الآلية على حقيقة مفادها أن الشخص يدرك مقدار المساندة التي تبذل له من قبل الآخرين وبالتالي يحاول جاهداً ألا يطلب من الآخرين مساندة تفوق طاقاتهم .

ج. المودة أو الوحدة المترابطة .

وتعني أن أفراد المجتمع الواحد من المفترض أن يكونوا مترابطين في وحدة عضوية نفسية اجتماعية واحدة ، وان المودة والحب والعطاء سلوك سائد داخل الأسرة ، وبالتالي فــان ذلــك سينعكس عليهم .

د. الانتباه الانتقائي أو الاختياري .

وتعني هذه الآلية قدرة الشخص على إدراك ما يقدمه للآخرين وما يعجز عن تقديمه "حتى وان كان على المستوى الشعوري للشخص المقدم للمساندة" .

هــ. استمرارية الشخصية .

وجوهر هذه الآلية هو وعي الشخص أن المساندة الاجتماعية بأنواعها المختلفة يمكــن أن تقدم في جميع مراحل الحياة المختلفة وان اختلفت الأنواع .

و. المقارنة الاجتماعية .

حيث يقارن الشخص بين ما كان يحصل عليه من مساندة في الماضي، وما يحصل عليــه في الوقت الراهن (الشناوي،وعبد الرحمن ،1994: 97)

ثانياً: النماذج التي فسرت المساندة الاجتماعية:

يذكر بانك وهورنز(Back & Horns) أن للمساندة الاجتماعية نموذجين رئيسيين يفسران الدور الذي تقوم به المساندة الاجتماعية وهما على النحو التالي :

1. نموذج الاثر الرئيس للمساندة الاجتماعية :

يصور هذا النموذج المساندة من وجهة نظر سوســيولوجية "علــم الاجتمــاع" المــساندة الاجتماعية في ضوء عدد وقوة علاقات الفرد مع الآخرين في بيئته الاجتماعية، بمعنى أن درجة التكامل الاجتماعي للفرد أو حجم وتركيب الشبكة الاجتماعية للفرد بأنها قد ترفع مــن مــستوى

الصحة النفسية لديه بتقديم أدوات ثابتة باعثة على المكافأة والارتقاء بالسلوك الصحي، والإبقاء على أداء ثابت خلال فترات التغير السريع .

2. النموذج الواقي "المخفف" :

تعتبر المساندة الاجتماعية احد المتغيرات النفسية الاجتماعية المعدلة، أو الملطفة، أو الواقية للعلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والإصابة بالمرض على اعتبار أن المساندة ترتبط سلبا بالمرض ، فمن خلال المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من أعضاء أسرته وأصدقائه ، والمتمثلة في العلاقات الدافئة الحميمية تقل نسبة الأشخاص الذين يتعرضون للإصابة بالمرض (دياب ،2006: 67) .

المساندة الاجتماعية في الإسلام:

الإسلام هو الدين الذي ارتضاه الله للناس كافة ، فهو دين الرحمة والتعاون والمودة والتكافل، ويحث على البر والتقوى وعدم التعاون على الاثم والعدوان وهذا يدخل في المساندة الاجتماعية حيث يقول تعالى ﴿ **وَتَعَاوَنُواْ عَلَى الْبرِّ وَالتَّقْوَى وَلاَ تَعَاوَنُواْ عَلَى الإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ**﴾ (المائدة:2) .

وكذلك فان الإسلام يدعو إلى التراحم، وتبادل المنافع، والدعوة الى الخير، والامر بالمعروف، والنهي عن المنكر فيقول بذلك جل من قائل ﴿ **يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُم مِّن ذَكَرٍ وَأُنثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوباً وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ**﴾ (الحجرات:13) .

وفي حادثة الهجرة كانت أكبر دروس المساندة الاجتماعية، حيث تجلت المساواة والمؤازرة والمساندة بين المهاجر والانصاري لصحبة رسول الله صلي الله عليه وسلم من المهاجرين، والمساواة بين المهاجر والانصاري وموقف الانصار من المهاجرين، ولقد شبه الرسول صلي الله عليه وسلم المسلمين في توادهم وتراحمهم بالجسد الواحد . حيث يقول "مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تداعى سائر الجسد بالسهر والحمى "(متفق عليه) (الشاويش،1988: 1018).

وتمثلت الرحمة بين المسلمين في قوله تعالي ﴿ **مُّحَمَّدٌ رَّسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاء عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاء بَيْنَهُمْ** ﴾ (الفتح: 29) .

ويلزم الإسلام أبناءه بواجبات إجتماعية يفيد بعضها البعض إما في اتصال مباشر او اتصال غير مباشر .

وتجلت تلك الواجبات بالزكاه حيث انها ركن من اركان الاسلام وهي محددة مقدراً ومصارف حيث انها تزيل الحواجز التي يضعها المال وتزيل مشاعر الحقد او الصراعات

الطبقية فيقول تعالي ﴿ **فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ** ﴾ (الحج: 78) ويقول ﴿ **وَالَّذِينَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ**﴾ (المعارج: 24) (الشناوي ، وعبد الرحمن ، 1994: 40 – 41).

مظاهر المساندة الاجتماعية في الإسلام:

1. الحث علي التعاون والبر والتقوى وعدم التعاون علي الاثم والعدوان.

يقول عز وجل ﴿ **وَتَعَاوَنُواْ عَلَى الْبرِّ وَالتَّقْوَى وَلاَ تَعَاوَنُواْ عَلَى الإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُواْ اللّهَ إِنَّ اللّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ** ﴾ (المائدة: 2)، فالبر والتقوي كلمتان جامعتان تشملان كل صالح من السلوك ابتغاء وجه الله وطمعاً في رحمته وخوفاً من عذابه وبذلك فان أي مساعدة يبدلها انسان نحو انسان اخر في اطار البر والتقوي هي بلا شك مما يدخل في هذا التعاون (راضي،2008: 106 – 107) .

2. العلاقات الاجتماعية:

يحث الإسلام علي العلاقات مع الانسانية بشكل عام، ومع المسلمين خاصة، فهو من يمد يد المساعدة للاخرين المسلم، او غير المسلم ما لم يعتدي علي الدين وحرمته .

وهذه العلاقات تبدأ عادة بصلة ذوي الارحام، حيث ياتي الوالدين في البدايه ويدخل في حكمهما آباؤهما، وكذلك تكون هذه العلاقات بعلاقة الفرد بزوجه، وابنائه، واقربائه حسب درجات القرابة حتى تشمل كل ذي رحم، حيث يقول عز وجل ﴿ **يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُواْ رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالاً كَثِيراً وَنِسَاء وَاتَّقُواْ اللّهَ الَّذِي تَسَاءلُونَ بِهِ وَالأَرْحَامَ إِنَّ اللّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيباً**﴾ (النساء:1) .

وفي علاقة الإنسان بوالديه يقول ﴿ **وَوَصَّيْنَا الْإِنسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْناً عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ** ﴾ (لقمان: 14) .

ويمتد الأمر بالعلاقات الحسنة والبر والاحسان ليشمل عددا من الفئات ، حيث يقول الحق سبحانه ﴿ **وَاعْبُدُواْ اللّهَ وَلاَ تُشْرِكُواْ بِهِ شَيْئاً وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَاناً وَبِذِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينِ وَالْجَارِ ذِي الْقُرْبَى وَالْجَارِ الْجُنُبِ وَالصَّاحِبِ بِالجَنبِ وَابْنِ السَّبِيلِ وَمَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللّهَ لاَ يُحِبُّ مَن كَانَ مُخْتَالاً فَخُوراً**﴾ (النساء: 36) ، وتمتد العلاقات الاجتماعية الخيرية لتشمل جميع البشر، يقول عز وجل ﴿ **يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُم مِّن ذَكَرٍ وَأُنثَى وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوباً وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ** ﴾ (الحجرات: 13) .

وفي الأحاديث النبوية الكثير التي تحض علي التعاون والمودة والمساعدة والإحسان والبذل حيث انه ذكر عن ابن عمر رضي الله عنهما أن الرسول صلي الله عليه وسلم قال :"المسلم أخو المسلم لا يظلمه ولا يسلمه، من كان في حاجة أخيه كان الله في حاجته ومن فرج عن مسلم كربة فرج الله عنه بها كربة من كرب يوم القيامة، ومن ستر مسلما ستره الله يوم القيامة "(متفق عليه البخاري ومسلم)(النووي،2002: 134).

وعن ابن هريرة رضي الله عنه، عن النبي صلي الله عليه وسلم قال :"من نفس عن مؤمن كربه من كرب الدنيا نفس الله عنه كربه من كرب يوم القيامة، ومن يسر على معسر يسر الله عليه في الدنيا والآخرة، ومن ستر مسلما ستره الله في الدنيا والآخرة، والله في عون العبد ما كان العبد في عون أخيه "(رواه مسلم) (النووي،2002: 137).

3- التواصي والرحمة:

لعل الرحمة والمرحمة والتراحم من أكثر الأشياء التي أوصي بها الإسلام الإنسان المسلم، كما يوصي الإسلام المسلم بالحق، والصبر، وكل مكارم الأخلاق، والتراحم بها، فتحرير الرقاب، وإطعام الطعام في وقت الشدائد لليتامى، والمساكين، والتواصي بالصبر، فهذه جميعها تدل علي الرحمة والتراحم بين المسلمين يقول عز وجل : ﴿ **أَلَمْ نَجْعَل لَّهُ عَيْنَيْنِ وَلِسَاناً وَشَفَتَيْنِ وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ فَلَا اقْتَحَمَ الْعَقَبَةَ وَمَا أَدْرَاكَ مَا الْعَقَبَةُ فَكُّ رَقَبَةٍ أَوْ إِطْعَامٌ فِي يَوْمٍ ذِي مَسْغَبَةٍ يَتِيماً ذَا مَقْرَبَةٍ أَوْ مِسْكِيناً ذَا مَتْرَبَةٍ ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ** ﴾ (البلد: 8 – 17) ويقول جل شأنه ﴿ **مُّحَمَّدٌ رَّسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاء عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاء بَيْنَهُمْ**) (الفتح: 29) .

ولقد كان رسول الله صلي الله عليه وسلم يساند الصحابة ويأمر بمساندتهم ولقد روي عنه انه عندما جاء خبر استشهاد جعفر بن أبي طالب رضي الله عنه انه قال :"اصنعوا لآل جعفر طعاماً، فقد جاءهم ما يشغلهم " وهذا يدلل علي مساندة الرسول صلي الله عليه وسلم لأصحاب المواقف الحياتية الضاغطة، وقد أجمل معاني المساندة الاجتماعية في وصيته لأمته بالتراحم فعن جرير بن عبد الله رضي الله عنه أن الرسول صلي الله عليه وسلم قال :"من لا يرحم الناس لا يرحم " (متفق عليه) .

وهكذا يظهر لنا الدين الإسلامي الحنيف مدى حرصه على مساندة الآخرين، فقد بينت مظاهر المساندة الاجتماعية في الإسلام عظم ما جاء به هذا الدين القيم، فقد حث الإسلام على مساندة المسلم لأخيه المسلم، وكذلك حث الإسلام على مساندة المسلم لغير المسلم، ممن لا يضر ولا يسيء للإسلام بشيء.

المبحث الرابع : الصلابة النفسية

مقدمة:

إن الصلابة عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس، وهي عاملاً حاسماً في تحسين الأداء النفسي، والصحة النفسية والبدنية، وكذلك المحافظة على السلوكيات، وقد ’درس هذا العامل على نحو واسع في أعمال كوبازا، حيث اتضح أن الصلابة النفسية لدى كوبازا تتكون من السيطرة، الإلتزام، التحدي، وقد اتفق معظم الباحثين مع كوبازا في ذلك، وذكرت الصلابة كعامل مهم في توضيح لماذا بعض الناس يمكن أن يقاوموا الضغوط ولا يمرضون؟ وذلك ما جعل الصلابة النفسية مجالاً خصباً للبحث المستمر، والتنظير، والممارسة.

ومنذ ذلك الحين نشط الحافز إلى البحث في هذا المجال، وركزت البحوث على ممارسة الأداء الجيد في المواقف الصعبة، وابتكار مواقف ومهارات جزئية لتحمل المصاعب أثناء الكوارث والأزمات، وكذلك مواقف التفاعل الإجتماعي، والإسترخاء، وهذه المهارات الجزئية كلها تحسن الأداء النفسي، برغم التعرض للأحداث السلبية الضاغطة، بالإضافة إلى نمو مفهوم الصحة النفسية والبدنية.

تعريف الصلابة:

يعود هذا المفهوم إلى كوبازا (Kobaza1979) حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات، والتي إستهدفت معرفة المتغيرات التي تمكن وراء إحتفاظ الأشخاص لصحتهم النفسية، والجسمية ، ورغم تعرضهم للضغوط؛ حيث تقول بأن الصلابة هي إعتقاد عام لدى الفرد بفاعليته وقدرته علي إستخدام كل المصادر النفسية، والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكاً غير محرف أو مشوه ويفسرها بواقعية، وموضوعية، ومنطقية، ومتعايش معها علي نحو إيجابي ومتضمن ثلاثة أبعاد وهي الالتزام، والتحكم، والتحدي (مخيمر ،1996: 277) .

ويعرف كارفر وسشيير(Carver & Scheier) الصلابة النفسية بأنها " ترحيب الفرد وتقبله للمتغيرات، أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل بصلابة كمصدر واق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط .(حمادة، وعبد اللطيف، 2002: 230)

يعرفها محمد بأنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية والاجتماعية وهي خصال فرعية تضم الالتزام، والتحدي، والتحكم يراها الفرد علي أنها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة أو المثيرة للمشقة النفسية وفي التعايش معها (محمد، 2002:35).

ويقول حمادة وعبد اللطيف أن الصلابة النفسية هي مصدر من المصادر الشخصية الذاتية، لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة، من آثارها علي الصحة النفسية والجسمية، حيث تساهم الصلابة النفسية في تسهيل وجود ذلك النوع من الإدراك، والتقويم، والمواجهة الذي يقود إلي التواصل وإلي الحل الناجح للموقف الذي خلفته الظروف الضاغطة (حمادة وعبد اللطيف،2002:233).

ويقول البهاص بأن الصلابة النفسية هي إدراك الفرد وتقبله للمتغيرات، أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها، فهي تعمل كوقاية من العواقب الحسية والنفسية للضغوط، وتساهم في تعديل العلاقة الدائرية التي تبدأ بالضغوط وتنتهي بالنهك النفسي باعتباره مرحلة متقدمة من الضغوط (البهاص 2002 :391) .

خصائص ذوي الصلابة النفسية:

حصر تايلور (Taylor 1995) خصائص ذوي الصلابة النفسية بما يلي :

1. الإحساس بالإلتزام أو المنية لدفع النفس للانخراط في أي مستجدات تراجعهم.
2. الإيمان (الاعتقاد) بالسيطرة، أي إحساس الشخص بانه نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته وأنه هو الذي يستطيع أن يؤثر علي بيئته .
3. التحدي وهو الرغبة في إحداث التغير، ومواجهة الأنشطة الجديدة التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء والتطور (Taylor, 1995:261).

وأكد مخيمر علي هذه الخصائص بعد دراسته لأدبيات الموضوع حيث قام بالعديد من الدراسات العربية في مجال الصلابة النفسية، واعتمد علي هذه الخصائص في دراساته كأبعاد لقياس الصلابة إستناداً إلي تعريف ومقياس الصلابة الذي طورته كوبازا (Kobaza1979) (مخيمر،1997، 38-114) .

وتنقسم خصائص ذوي الصلابة النفسية إلى قسمين هما:

1. خصائص مرتفعي الصلابة النفسية:

توصلت كوبازا (Kobaza1979) خلال الدراسات السابقة التي أجرتها في الأعوام (1979-1982-1983-1985) أن الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية يتميزون بعدد من الخصائص وهي كالتالي:

1. القدرة علي الصمود والمقاومة.
2. لديهم إنجاز أفضل .
3. ذوو وجهة داخلية للضبط .

4. أكثر إقتدارا ويميلون للقيادة والسيطرة .
5. أكثر مبادأة ونشاطا وذوو دافعية أفضل . (راضي،2008: 41) .

وبين كل من ديلاد (Delad, 1990)، وكوزي (Cozy, 1991)، وكرليستوتر (Krelestotr, 1996) أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية وجسمية قليلة، ولديهم تركيز علي التحمل الاجتماعي، وارتفاع الدافعية نحو العمل، ولديهم قدرة علي التفاعل، التفاؤل الدائم، وأكثر توجها للحياة ومواجهة لأحداث الحياة الضاغطة ولديهم قدرة علي تلاشي الإجهاد (أبو ندى،2007: 31-32) .

ويصنف حمادة وعبد اللطيف أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية بأنهم:

1. هؤلاء الأفراد ملتزمون بالعمل الذي عليهم أداؤه بدلا من شعورهم بالغربة.
2. ويشعرون أن لديهم القدرة علي التحكم في الأحداث بدلا من شعورهم بفقدان القوة.
3. ينظرون إلي التغير علي انه تحد عادي بدلا من أن يشعروا بالتهديد.
4. يجد هؤلاء الأفراد في إدراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار.(حمادة، وعبد اللطيف، 2002: 237-238) .

ونخلص من هذه الخصائص السابقة أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية المرتقبة يتصفون بأنهم أصحاب ضبط داخلي وقادرين علي الصمود والمقاومة ولديهم القدرة علي الإنجاز في العمل، والقدرة علي اتخاذ القرارات السليمة، وحل المشكلات، والقدرة علي مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والتكيف معها، ويكون لديهم ميل نحو القيادة والسيطرة والمبادأة، وهم الأكثر اقتداراً وذوو نشاط ودافعية أفضل، والحكمة، والصبر، والسيطرة علي النفس، وبذلك يكون ذوو الصلابة النفسية المرتفعة ملتزمون بالقيم والمبادئ والمعتقدات السليمة والتمسك بها وعدم التخلي عنها، وبذلك يكون لحياتهم معني وقيمة وإيجابية .

2. خصائص منخفضي الصلابة النفسية

يتصف ذوو الصلابة النفسية المنخفضة بعدم الشعور بهدف لأنفسهم، ولا معني لحياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية، وليس لديهم اعتقاد بضرورة التحديد والارتقاء، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة (محمد،2002: 21-23) .

ويتضح مما سبق أن ذوي الصلابة النفسية المنخفضة يتصفون:

1. بعدم القدرة علي الصبر، وعدم تحمل المشقة .
2. عدم القدرة علي تحمل المسؤولية .
3. قلة المرونة في اتخاذ القرارات .

4. فقدان التوازن.
5. الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة .
6. سرعة الغضب والحزن الشديد ويميل إلي الاكتئاب والقلق .
7. ليس لديهم قيم ولا مبادئ معينة .
8. التجنب، والبحث من المساندة الاجتماعية.
9. عدم القدرة علي التحكم الذاتي .

أبعاد الصلابة النفسية :

توصلت كوبازا (Kobaza1979) إلي ثلاثة أبعاد تتكون فيها الصلابة النفسية وهي: الالتزام، التحكم، التحدي، ورأيت أنني قد أضيف بعدين هما الصبر، والإيمان بالقضاء والقدر، وذلك لمناسبتهما للبيئة الفلسطينية التي تتميز باعتناق الدين الإسلامي، وسأتكلم عن هذه الأبعاد بشيء من التفصيل كما يلي:

أولاً: الالتزام:

يعتبر مكون الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية إرتباطاً بالدور الوقائي للصلابة بوصفها مصدراً لمقاومة ميزان المشقة.

تعريف الالتزام:

هو إعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ، والقيم وإعتقاده أن لحياته هدفاً ومعني يعيش من أجله (عثمان، 2001:215).

ويعرف(مخيمر، 1997) أنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد إتجاه نفسه وأهدافه، وقيمة والآخرين من حوله (علي ،2000: 14) .

وتعرفه (جيهان حمزة، 2002) بأنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته، وتحديد أهدافه، وقيمه في الحياة، وتحمله المسئولية، وأنه يشعر أيضاً إلي اعتقاد الفرد بقيمة وفائدة العمل الذي يؤديه لذاته، أو للجميع (أبو ندي ،2007: 19).

من خلال التعريفات السابقة تبين أن الالتزام هو تبني الفرد لقيم، ومبادئ، ومعتقدات، وأطراف محددة، وتمسكه بها، وتحمله المسئولية اتجاهها واتجاه نفسه ومجتمعه، وهذا يعكس مستوي الصلابة النفسية للفرد.

أنواع الالتزام:

تناولت كوبازا (Kobaza)وآخرون مكون الالتزام الشخصي أو النفسي إلا أن بريكمان(1987 Precman) وجونسون(Jonson 1991) وويب (Waip 1967) أنواعـا مختلفـة للالتزام فهناك الالتزام اتجاه الذات، وهناك الالتزام الاجتماعي، والالتزام الأخلاقي، ويوجد أيضا الالتزام الديني، والالتزام القانوني (راضي ،2008: 24) .

وكذلك تناولت كوبازا (Kobaza1979)مكون الالتزام الشخصي في واقعها حيث رأت أنـه يضم كلا من:

أ. الإلتزام نحو الذات، وعرفته بأنه اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديد أهدافه وقيمه الخاصة في الحياة وتحديد اتجاهاته الايجابية علي نحو يميزه عن الآخرين .

ب. الإلتزام إتجاه العمل، وعرفته بأنه اعتقاد الفرد بقيمة العمل وأهميته سواء له أو للآخـرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وكفاءته في انجـاز عملـه ، وضـرورة تحملـه مسئوليات العمل والالتزام (Kobaza , maddi , buccetti ,1985:525-532)

وقد تناول (أبو ندى، 2007) الالتزام وصنفه في ثلاثة أنواع وهي:

1. الالتزام الديني:

حيث عرفه بأنه إلتزام المسلم بعقيدة الإيمان الصحيح، وظهور ذلك علي سلوكه بممارسة ما أمر الله به والانتهاء عن إتيان ما نهي عنه " الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر " (الـصنيع، 2002: 92).

2. الالتزام الأخلاقي:

وقد عرفه جونسون (Jonson، 1991) بأنه "إعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقته الشخصية والاجتماعية " ويحمل هذا التعريف للالتزام في مضمونه لهذا الشكل معنـي الإكـراه الذاتي الذي أشار إليه جونسون بوصفه التزاما داخليا يرتبط بالقيود الاجتماعية "، إلا أن التـزام الفرد بعلاقة ما يرتبط بوجود قيمة أو هدف داخلي تجاه العلاقة ولا يرتبط بالجوانب الأخلاقيـة الاجتماعية، فالفرد حين يلتزم بمجموعة من العلاقات الاجتماعية الحميمة فإنه يلتزم بها من واقع سعادته بها ورضاه عنها، وهذا المعني أشار إليه إلكيلـي (Keley1982) ، وأمـا سـيزنبرج (Seznprg,1986) فقد أشار إلي رأي مخالف، حيث أن الفرد يستطيع الدخول في كثيـر مـن العلاقات دون التزامه بها، أو استمراره فيها، علي الرغم من رضاه عنها، مثل ذلك: العلاقـات العاطفية، وأيد روزبلت (Rozblet,1993) كيلي (Keley1982) مشيراً إلي إنه قد تبـين أن الارتباط بين الالتزام والرضا صفة أساسية، ومن هؤلاء فلتشر(Phtichr) وفنشار(Funshar)

وكرامر(Kramr) وهيرون(Heron,1987)،رزيروف(Rzerve,1994)، (راضـــي ،2008: 25) .

وتعكس هذه التعريفات للالتزام الأخلاقي النظرة الغربية له، وهي نظرة دنيوية بعيدة كــل البعد عن الالتزام الأخلاقي، وهي تدعو إلي الانحلال والانخراط في علاقات مشبوهة تسيء إلي الفرد ومجتمعه، فالأصل في الالتزام الأخلاقي هي التزام المسلم بالقيم، والأخلاقيات التي ترجع في أصلها إلي الأديان والعقائد، ومن ثم فالأخلاقيات التي يجب أن يلتزم بها الأفراد في المجتمع المسلم مصدرها القران والسنة ورأي العلماء المسلمين والموحدين، فالمسلم يستمد أخلاقة وقيمه من القران والسنة ويتعلمها ويلتزم بها فيحيا حياه طاهرة مستقره (أبو ندى 21:2007)

3. الالتزام القانوني:

الذي ارتبطت طبيعته ببعض المهن، وميزت محدداته طبيعة المهن، ومن أبرزهــا مهمــة المحاماة فنجد أن ممارسة المهنة يلتزمون بالجوانب القانونية بوصف محدود لطبيعتها الشاقة كما يلتزمون بنفس المحدودات القانونية أثناء ممارسة حياتهم الشخصية.

ويعرف على إنه اعتقاد الفرد بضرورة الانصياع لمجموعة من القواعد والأحكام العامــة وتقبل تنفيذها جبرا بواسطة السلطة المختصة في حالة الخروج عنها أو مخالفتها لما تمثله مــن أسس منظمة للسلوكيات العامة داخل المجتمع (عبد الله، 1992: 290).

ويشير أبو ندي إلي أن الالتزام قد يأتي مصدره من داخل الفرد نفسه وقد يفرض عليه جبرا كالالتزام القانوني، ومن ثم فلا نستطيع الحسم بكون الالتزام يمثل بعداً عاماً أم مجموعــة مــن الأبعاد الفرعية، ولكن كل ما يمكننا الانتهاء إليه هو أن كل المعاني السابقة تتجسد نفـسياً فــي مفهوم الالتزام الذي يعد بدوره أحد مكونات مفهوم الصلابة النفسية (أبو ندي ،2007: 21) .

ثانياً: التحكم:

أشارت إليه كوبازا (Kobaza1979)" بوصفه اعتقاد الفرد بان مواقف وظروف الحيــاة المتغيرة التي يتعرض لها هي أمور متوقعة ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها .

ويعرفه ويب(Weab,1991) بأنه " اعتقاد الفرد بتوقع حدوث الأحداث الضاغطة ورؤيتها كمواقف وأحداث شديدة قابلة للتناول والتحكم فيها أو إمكانية الــتحكم الفعــال فيهــا " ويعنــي الاستقلالية والقدرة علي اتخاذ القرار ومواجهة الأزمات (عثمان،2001: 210).

ويقول مخيمر بان التحكم هو إعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه مــن أحــداث وانــه يتحمــل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدرة علي اتخاذ القرارات، ولاختيار بين البدائل، وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة (مخيمر،1996: 15).

أما (محمد) فتشير إلى أن التحكم هو " إعتقاد الفرد في قدرته علي السيطرة، والتحكم في أحداث الحياة المتغيرة المثيرة للمشقة النفسية سواء أكان ذلك معرفيا أم لا (محمد، 2002: 21).

ويشير فولكمان (Volcman,1984) إلي أن التحكم يتضمن إعتقاد الفرد بإمكانية تحكمه في المواقف الضاغطة التي يتعرض لها (راضي،2008: 27) .

أشكال وصور التحكم:

يقول (رفاعي،2003: 31) أن التحكم يتضمن أربع صور رئيسة وهي:

1. القدرة علي اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة:

ويحسم هذا التحكم المتصل باتخاذ القرار طريقة التعامل مع الموقف سواء بانتهائه أو تجنبه أو محاولة التعايش معه، ولذا يرتبط هذا التحكم بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه، حيث يتضمن الاختيار من بين البدائل، فالمريض هو الذي يقرر أي الأطباء سوف يذهب إليهم ومتى سوف يذهب، والإجراءات التي سوف يتبعها.

2. التحكم المعرفي المعلوماتي:

استخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث يجعل التحكم المعرفي، أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة إذا ما تم علي نحو إيجابي، فيختص هذا التحكم بالقدرة علي استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للضغط، كالتفكير في الموقف، وإدراكه بطريقة ايجابية ومتفائلة، وتفسيره بصورة منطقية وواقعية، وبمعني أخر أن الشخص يتحكم بالحدث الضاغط باستخدامه بعض الاستراتيجيات العقلية مثل تركيز الانتباه علي موضوع الضغط، أو عمل خطة للتغلب عليه، أي هو قدرة الفرد علي استخدام كافة المعلومات المتاحة عن الموقف لمحاولة السيطرة عليه وضبطه، ويختص التحكم بقدرة الفرد علي جمع كافة المعلومات عن الحدث أو الموقف والتنبؤ بما سيؤول إليه الحدث، أي توقع الموقف قبل وقوعه، وذلك للتقليل من حدة الحدث، والتخفيف من القلق المصاحب للتعرض له، وتسهيل السيطرة عليه.

3. التحكم السلوكي:

وهو القدرة علي المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للانجاز والتحدي، ويقصد به التعامل مع المشكلة بصورة فعلية ملموسة، والتحكم في أثار الحدث الصادم بالقيام ببعض السلوكيات المخططة والمنهجية لتعديل وقع الحدث الصادم .

4. التحكم الترجلي:

ويرتبط التحكم الترجلي بخلفية الفرد السابقة عن الموقف وطبيعته، فهذه الخلفية والمعتقدات تكون انطباعاً محدداً عن الموقف، وتعتبره أنه موقف ذو معني وقابل للسيطرة عليه مما يخفف وقع الحدث الصادم .

تشير كوبازا (Kobaza1979) إلي أن الأشخاص الذين يتعرضون للضغوط ولديهم إعتقاد بقدرتهم علي التحكم في أمور حياتهم هم أكثر صحة نفسية وجسمية من اقرأنهم الذين يــشعرون بالعجز في مواجهة القوة الخارجية ، وترى أن إدراك التحكم يظهر في القدرة علي اتخاذ القرار والقدرة علي التفسير والقدرة علي المواجهة الفاعلة، وفي دراسة أجراهــا (أندرســون) حــول العلاقة في وجهة الضبط والشعور في بوطنة الانضباط وسلوكيات المواجهــة والأداء، توصــل خلالها أن داخلي الضبط أقل شعوراً بالضغوط وأكثر توظيفا لسلوكيات المواجهة المتمركزة علي المشكلة، وأقل استخداما لسلوكيات المواجهة المتمركزة علي الانفعال بالمقارنة بخارجي الضبط (هريدي،997: 116).

ويتضح من ذلك أن التحكم يتمثل في قدرة الفرد علي توقع حدوث المواقف الــصعبة بنــاءاً علي استقرائه للواقع، ووضعه الخطط المناسبة لمواجهتها والتحليل من أثارها وقــت حــدوثها، مستثمراً كل ما يتوفر لديهم من إمكانيات مادية ومعنوية واستراتيجيات عقلية، مــسيطراً علــي نفسه، متحكماً في انفعالاته.

ثالثاً : التحدي :

تعرف كوبازا (Kobaza,1983) أن التحدي هو اعتقاد الفرد بأن التغير المتجــدد فــي أحداث الحياة وهو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه، أكثر من كونه تهديدا لأمنه وثقتــه بنفسه وسلامته النفسية (راضي،2008: 29) .

ويعرفه توماكا وآخرون (Tomaka et al,1996) بأنه تلك الاستجابات المنظمة التي تنشا ردا علي المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معا وتوصف بأنها استجابات فعالة (محمد،2000: 41) .

ويقول مخيمر بأن اعتقاد الشخص أن ما يطرأ من تغير علي جوانب حياته هو أمر مثيــر وضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً مما يساعده علي المبادأة، واستكشاف البينــة، ومعرفــة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد علي مواجهة الضغوط بفاعلية (مخيمر،1997: 14) .

ويتضح أن التحدي يمثل في قدرة الفرد علي التكيف مع مواقف الحياة الجديدة وتقبلها بمــا فيها من مستجدات سارة أو ضارة ، باعتبارها أموراً طبيعية لابد من حدوثها لنموه وارتقائــه ،

مع قدرته علي مواجهة المشكلات بفاعلية ، وهذه الخاصية تساعد الفرد علي التكيف السريع في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة المؤلمة ، وتخلق مشاعر التفاؤل في تقبل الخبرات الجديدة.

رابعاً: الصبر:

يعرف بأنه حب النفس علي ما يقتضيه العقل والشرع أو عما يقتضيان حبسها عنه (الأصفهاني،1997: 474) .

ويعرفه ذو النون المصري بانه تباعد عن المخلفات، والسكون عند تجرع غصص البلية، وإظهار الخفي مع حلول الفقر بساحات المعيشة (ابن القيم،1991: 15).

ويعرف أيضا بأنه قدرة الفرد علي الصبر علي الابتلاء، وتقبله بنفس مطمئنة، وعدم الندم علي ما فات، وقطع دابر التشاؤم (راضي،2008: 32) .

أنواع الصبر:

أ. **الصبر علي طاعة الله:**

والمراد بها الصبر علي العبادات والطاعات التي فرضها الله علي عباده المسلمين لأن النفس بطبعها تنفر عن العبودية، وتشتهي الربوبية، وذلك لثقل أداء العبادات، ولاسيما عند تسلط الشيطان، وغلبة الهوى، وحب الركون، والراحة، والخمول، والكسل ويقول تعالي ﴿ **وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقاً نَّحْنُ نَرْزُقُكَ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى** ﴾ (طه:132) وهو يدلل علي نوع من أنواع الصبر علي العبادات والطاعات، وهو الصبر علي الصلاة ويقول جل شأنه ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ إِذَا لَقِيتُمْ فِئَةً فَاثْبُتُواْ وَاذْكُرُواْ اللّهَ كَثِيراً لَّعَلَّكُمْ تُفْلَحُونَ، وَأَطِيعُواْ اللّهَ وَرَسُولَهُ وَلاَ تَنَازَعُواْ فَتَفْشَلُواْ وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَاصْبِرُواْ إِنَّ اللّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ** ﴾ (الأنفال:46 – 45) وهو يدلل على الصبر على عباده والجهاد في سبيل الله ويقول سبحانه ﴿ **يَا بُنَيَّ أَقِمِ الصَّلَاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنكَرِ وَاصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ** ﴾(لقمان:17) وتلك الآية تدلل علي الصبر بالقيام بالدعوة الي الله سبحانه وتعالي .

ب. **الصبر على عدم معصية الله :**

المراد الصبر عما نهي الله عنه من المحرمات والمعاصي، وقمع الشهوات، ومجاهدة النفس عن قربانها، وقهرها عن هواها وكبح جماحها عن الوقوع في حقل الرذائل ﴿ **أَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى، فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَى**) (النازعات: 40–41) .

ج. الصبر على المحن والمصائب:

والمراد به الصبر علي ما يقدره الله سبحانه علي عبده من كوارث مفجعة ومصائب مؤلمة وإبتلاء وإمتحان مهما كانت أسبابه ومهما تشكل وتلون، فقد يكون فقد عزيز، أو حلول نازلة تحزنه، أو فادحة تجتاح ماله، أو علة جسدية مستعصية تعطله عن الحركة، ونحو ذلك من أنواع المحن والبلايا والمصائب التي تصيب البشر والتي أكد الله وقولها ﴿ **وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوفْ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الأَمَوَالِ وَالأنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ**﴾(البقرة:155) .

خامساً: القضاء والقدر:

القضاء والقدر: أمران متلازمان لا ينفك أحدهما عن الآخر؛ لأن أحدهما بمنزلة الأساس؛ وهو القدر، والآخر بمنزلة البناء؛ وهو القضاء، إلا أنهما إذا اجتمعا فإن لكل لفظ من لفظيهما زيادة بيان عن الآخر من وجه، كما هو الحال في ألفاظ اللغة العربية ومترادفاتها، ومن ذلك ألفاظ القرآن الكريم، ثم إن لذكر اللفظ مع الآخر في موضع أو سياق له دلالته.

للإيمان بالقدر أهمية كبرى بين أركان الإيمان ، يدركها كل من له إلمام ولو يسير بقضايا العقيدة الإسلامية وأركان الإيمان ؛ ولذلك ورد التنصيص في السنة النبوية على وجوب الإيمان بالقدر خيره وشره .

وترجع أهمية هذا الركن ومنزلته بين بقية أركان الإيمان إلى عدة أمور:

الأول :

إرتباطه مباشرة بالإيمان بالله – تعالى – وكونه مبنياً على المعرفة الصحيحة بذاته – تعالى – وأسمائه الحسنى ، وصفاته الكاملة الواجبة له – تعالى – ، وقد جاء في القدر صفاته سبحانه صفة العلم، والإرادة، والقدرة، والخلق، ومعلوم أن القدر إنما يقوم على هذه الأسس.

الثاني:

حين ننظر إلى هذا الكون، ونشأته، وخلق الكائنات فيه، ومنها هذا الإنسان، نجد أن كل ذلك مرتبط بالإيمان بالقدر .

الثالث:

الإيمان بالقدر هو المحك الحقيقي لمدى الإيمان بالله – تعالى – على الوجه الصحيح، وهو الاختبار القوى لمدى معرفته بربه – تعالى –، وما يترتب على هذه المعرفة من يقين صادق بالله، وبما يجب له من صفات الجلال والكمال؛ وذلك لأن القدر فيه من التساؤلات والاستفهامات الكثيرة لمن أطلق لعقله المحدود العنان فيها (المحمود،61:1994-63).

آثار الإيمان بالقدر:

وللإيمان بالقدر آثار كبيرة على الفرد وعلى المجتمع نجملها فيما يلي:

1. القدر من أكبر الدواعي التي تدعو إلى العمـــل والنشاط والسعي بما يرضي الله في هــذه الحياة ، والإيمان بالقدر من أقوى الحوافز للمؤمن لكي يعمل ويقدم على عظائم الأمور بثبــات وعزم ويقين .

2. ومن آثار الإيمان بالقدر أن يعرف الإنسان قدْر نفسه ، فلا يتكبر ولا يبطر ولا يتعالى أبدًا ؛ لأنه عاجز عن معرفة المقدور ، ومستقبل ما هو حادث ، ومن ثمّ يقر الإنسان بعجزه وحاجتــه إلى ربه تعالى دائمًا . وهذا من أسرار خفاء المقدور(موسى،1997: 323) .

3. ومن آثار الإيمان بالقدر أنه يطرد القلق والضجر عند فوات المراد أو حصول مكروه ، لأن ذلك بقضاء الله تعالى الذي له ملك السموات والأرض، وهو كائن لا محالة، فيصبر على ذلــك ويحتسب الأجر، وإلى هذا يشير الله تعالى بقوله : ﴿ **مَا أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ، لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ**﴾ (الحديد : 22 ، 23)

4. الإيمان بالقدر يقضي على كثير من الأمراض التي تعصف بالمجتمعات وتزرع الأحقـــاد بين المؤمنين، وذلك مثل رذيلة الحسد، فالمؤمن لا يحسد الناس على ما آتاهم الله من فضله؛ لأنه هو الذي رزقهم وقدر لهم ذلك، وهو يعلم أنه حين يحسد غيره إنما يعترض على المقدور.

وهكذا فالمؤمن يسعى لعمل الخير، ويحب للناس ما يحـــب لنفسه، فإن وصل إلـــى مـــا يصبو إليه حمد الله وشكره على نعمه، وإن لم يصل إلى شيء من ذلك صبر ولم يجزع، ولــم يحقد على غيره ممن نال مـــن الفـــضل مـــا لـــم ينلـــه؛ لأن الله هـــو الـــذي يقـــسم الأرزاق (المحمود،1994: 291).

5. والإيمان بالقدر يبعث في القلوب الشجاعة على مواجهة الشدائد، ويقوي فيها العزائم فتثبــت في ساحات الجهاد ولا تخاف الموت ، لأنها توقن أن الآجال محدودة لا تتقدم ولا تتأخر لحظــة واحدة .

6. والإيمان بالقدر من أكبر العوامل التي تكون سببًا في استقامة المسلم وخاصة فـــي معاملتـــه للآخرين، فحين يقصر في حقه أحد أو يسيء إليه، أو يرد إحسانه بالإساءة، أو ينال من عرضه بغير حق، تجده يعفو ويصفح؛ لأنه يعلم أن ذلك مقدر، وهذا إنما يحسن إذا كان في حق نفـــسه، أما في حق الله فلا يجوز العفو ولا التعلل بالقدر؛ لأن القدر إنما يحتج به في المصائب لا فـــي المعايب .

7. والإيمان بالقدر يغرس في نفس المؤمن حقائق الإيمان المتعددة، فهو دائم الاستعانة بالله، يعتمد على الله ويتوكل عليه مع فعل الأسباب، وهو أيضًا دائم الافتقار إلى ربه – تعالى – يستمد منه العون على الثبات، ويطلب منه المزيد، وهو أيضًا كريم يحب الإحسان إلى الآخرين، فتجده يعطف عليهم.

8. ومن آثار الإيمان بالقدر أن الداعي إلى الله يصدع بدعوته، ويجهر بها أمام الكافرين والظالمين، لا يخاف في الله لومة لائم، يبين للناس حقيقة الإيمان ويوضح لهم مقتضياته، وواجباتهم تجاه ربهم – تبارك وتعالى –، كما يبين لهم حقائق الكفر والشرك والنفاق ويحذرهم منها، ويكشف الباطل وزيفه(موسى،1997: 325).

أهمية الصلابة النفسية:

قدمت كوبازا (Kobaza1979) عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد، ويمكن فهم العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط علي الفرد، وفي هذا الخصوص تري كل من بادي كوبازا أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسمية واضطرابات نفسية، وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية، والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق (حمادة، وعبد اللطيف،2002:236-237).

وذكرت شيلي وتايلور (Shely & Tailor) انه منذ الدراسة الأولي التي قامت بها كوبازا (Kobaza1979) ، أجريت العديد من الأبحاث التي أظهرت أن الصلابة ترتبط بكل من الصحة الجسمية والصحة النفسية الجيدة (ياغي،2006: 38) .

وقد أشارت كوبازا (Kobaza1979) إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي ، يخفف من وقع الأحداث الضاغطة علي الصحة الجسمية والنفسية للفرد، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون (مخيمر، 1996:278) .

وقد وجد كل من مادي وكوبازا (Made & Kobaza) أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة علي الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تفيدهم في خفض تهديد الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع وتحليلها الي مركباتها الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها (Smitn, 98:1993) وتتفق كوبازا (Kobaza) وفولكمان (Volcman)، ولازاروس (Lazours) في أن الخصائص النفسية كالصلابة مثلا تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط ذاته وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته، كما تؤثر أيضا في تقييم الفرد لأساليب المواجهة وهي الأساليب التي

يواجه بها الفرد للحدث الضاغط (مواجهة المشكلات – الهروب – تحمل المسؤولية – البحث عن المساندة – التحكم الذاتي) (مخيمر، 1996: 278) .

ويري باحثون آخرون أنه حتى لو قام الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الصلابة النفسية بتقدير الضغوط بأنها تشكل لهم ضغطا بالفعل إلا أن سمات شخصيتهم تظل تعمل كواق من تأثير الضغوط عن طريق تسهيل اختيار أساليب المواجهة التوافقية أو عن طريق كف السلوك غير التوافقي، فالأفراد ذوو الصلابة العالية نظريا يميلون إلى استخدام أسلوب المواجهة التحويلي، وفيه يقومون بتغيير الأحداث التي يمكن أن تولد ضغطا إلى فرص نمو ونتيجة لذلك نجدهم يتوافقون مع الأحداث الضاغطة بطريقة متفائلة وفعالة .

وعلي العكس من ذلك يعتمد الأفراد ذوو الصلابة المنخفضة إلى أسلوب المواجهة التراجعي، أو الذي يتضمن نكوصا وفيه يقومون بتجنب أو إبتعاد عن المواقف التي يمكن أن تولد ضغطا (راضي،2008: 53) .

وعلي الرغم من أن الشخص الذي يلجا إلى أسلوب النكوص قد يتجنب مؤقتا المواقف الضاغطة، فانه علي نحو تشاؤمي يظل مشغولا بتلك الضغوط مهموما بها، وقد وجد بيرس ومولي (Peres & Molly) أن استخدام المواجهة التراجعي مرتبط بالزيادة في مستوي الاحتراق النفسي بين مدرسي المرحلة الثانوية، وقد ورد عن أولئك المدرسين أن لديهم مستوي منخفضا من الصلابة(حمادة، وعبد اللطيف،2002: 238).

ووجد باجانا (Pagana)نفس النتائج حيث كانت دراسته على طلاب كلية الطب حيث قوم الطلاب ذوو الصلابة المرتفعة خبراتهم الأكاديمية على أنها تثير لديهم التحدي أكثر من أنها تشكل لهم تهديدا، على النقيض من زملائهم ذوو الصلابة المنخفضة، ويعلق فينك (Venk) على النتائج السابقة بأنه على الرغم من أن تلك الدراسات قد وجدت علاقة بين الصلابة النفسية والتقويم المعرفي للأحداث فان الاعتماد على طريقة الاسترجاع الأحداث يخلق مشكلة منهجية من حيث تحديد وجهة العلاقة، فأفراد الدراسة قد طلب منهم استرجاع الأحداث بعد حدوثها ومعايشتهم لها وفي هذه الحالة يصعب تحديد ما إذا كانت الصلابة النفسية لدى الأفراد قد عدلت من إدراكهم للأحداث أو أن الضغوط الناتجة عن الأحداث نفسها جعلت الأفراد يكونون اقل صلابة .

وقد لجأت دراستان إلى استخدام الضغوط التي ثم استحداثها بالتجربة عند أفراد الدراسة للحد من مشكلة الاسترجاع وجاءت النتائج لتؤكد أيضا على أن الأشخاص الذين لديهم درجة عالية من الصلابة كان تقويمهم للضغوط أكثر ايجابية عندما تعرضوا لمواقف تهديد .(راضي ، 2008: 53)

الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المصطلحات النفسية:

1. الصلابة والصحة:

يري كونرودا (Konroda) انه من الممكن للصلابة أن تساعد في إسكات أو توقيف استجابات الجهاز الدوري للضغط النفسي، واظهر سميث(Smeth,1989) في دراسته أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر مقاومة للأمراض المدرجة تحت تأثير الضغط بسبب الطريقة الإدراكية التكيفية وما نتج عنها من انحدار في مستوي التحفيز الفسيولوجي، وان لديهم أيضا مجموعة من الجمل الايجابية عن الذات أكثر من أولئك الأقل صلابة والصلابة (والتي تعرف بالالتزام والسيطرة والتحدي) التي ترجع إلى التفاؤل هي سمة من شانها أن تقي من الآثار الجسدية المتعددة للضغط (ياغي،2006: 39) .

2. الصلابة والتكيف:

تؤثر الصلابة النفسية علي القدرات التكيفية، فالناس ذوي الصلابة المرتفعة عندهم كفاءة ذاتية أكثر، ولديهم قدرات إدراكية من ناحية أن الشخص المتمتع بالصلابة النفسية يدرك ضغوطات الحياة اليومية علي أنها أقل ضغطاً، ولديهم استجابات تكيفيه أكثر .

كما أن الأفراد الأكثر صلابة عندهم آثار مغايرة في أثرها علي الأمراض فهم يمارسون الضغوط ولكن بأقل تكرارية، وينظرون إلى الأحداث الضاغطة الصغيرة علي أنها غير ضاغطة ويكون لديهم إدراك أفضل لصحتهم العقلية والاجتماعية (راضي،2008: 55) .

ويري ماكفارين(Makvaren) أن شدة الضغط أو التجربة الصادمة تؤدي إلى حدوث تزاحم في الأفكار المتطفلة، وان حدة الضيق أو الأفكار المتطفلة هي نتاج ليس فقط لحدة الصدمة ولكن تعود أيضا إلى قائمة أخرى من المتغيرات مثل التجارب الصادمة السابقة، ويعتقد انه حينما يتعرض الفرد للأفكار المتطفلة الناتجة عن الضغط الصادم، فإن خصائص الشخصية وتوفر الدعم الاجتماعي تتفاعل مع كل المتغيرات وتتوسط في التخفيف من الأثر .

ويبدو أن التفاؤل أو التشاؤم (الصلابة أو عدم الصلابة) عامل وسيط للسلامة من خلال ميكنزمات سلوكية (مثل طرق التكيف العامة). من خلال الأثر الفسيولوجي علي أداء المناعة ومن خلال متغير ثالث مثل الدعم الاجتماعي . وأعطى لاجرزا 1985 عدة اقتراحات لتوافق مع الضغط وتشمل : تطوير أولويات جديدة وتجنب الضغط، واخذ الإجازات، والقيام بالتمارين الرياضية، وتوسيع شبكة العلاقات الاجتماعية وتناول الأكل المناسب، واستخدام تمارين الاسترخاء، مثل الرجع البيولوجي (ياغي،2006: 39-40) .

3. الصلابة والمجموعات :

يري حانات(Hanat,1995) انه يمكن أن تعزى صفات الصلابة النفسية لمجموعة من الناس مثل العائلات كما تم عزوها للأفراد، وبذلك تعمل الصلابة علي تسهيل توافق الأسرة وصلابتها.

ويري امريكنار وآخرون (Amreknar et al,1994) أن الصلابة تسهل الالتحام والرضا بالعائلة ويلعب التواصل الجيد مع الوالدين وتعزيز المشاركة الاجتماعية من قبل الوالدين دورا في تحسين الصحة النفسية والصلابة لأعضاء العائلة .

وأشار بجبير(Pejber) في دراسته الاستطلاعية انه يوجد علاقة ارتباطيه بين المرض الذي يحدث في العائلة وبين الأحداث الحياتية التي تتعرض لها العائلة وان الصلابة النفسية تلعب دور الوسيط في التخفيف من الأثر الناتج عن الضغوط النفسية وبالذات الأحداث السلبية (ياغي،2006: 40) .

النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

أولاً : نظرية كوبازا (Kobaza1979) والدراسات المنبثقة عنها:

اعتمدت هذه النظرية علي عدد من الأسس النظرية والتجريبية، تمثلت أسس النظرية في اراء بعض العلماء امثال (فرانكل(Phrankel) وماسلو(Mazlo) وروجرز(Rojars) والتي اشارت الي أن وجود هدف للفرد او معني لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الاولي علي قدرته علي استغلال امكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة (Mtteson ,Ivancevich , 1987,102).

ويعد نموذج لازورس (Lazours) من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية حيث انها نوقشت من خلال ارتباطها بعدد من العوامل وحددها في ثلاث عوامل رئيسية وهي:

1. البيئة الداخلية للفرد .
2. الأسلوب الإدراكي المعرفي .
3. الشعور بالتهديد والاحباط .

ذكر لازورس (Lazours)أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الاول طريقة ادراك الفرد للموقف، واعتباره خططاً قابلة للتعايش، تشمل عليه الادراك الثانوي، وتقديم الفرد لقدرته الخاصة، وتحديد لمدي كفاءتها في تناول المواقف الصعبة .

فتقييم الفرد لقدراته علي نحو سلبي يجزم بضعفها وعدم ملائمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعر بالتهديد، وهو ما يعني عند لازورس توقع حدوث الفرد سواء البدني او

النفسي، ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره الي الشعور بالاحباط متضمنا الشعور بالخطر او بالضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل (راضي،2008: 36) .

وترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها البعض، فعلى سبيل المثال يتوقف الشعور بالتهديد علي الاسلوب الادراكي للموقف، كما يؤدي الادراك الايجابي الي تضاؤل الشعور بالتهديد، ويؤدي الادراك السلبي الى زيادة الشعور بالتهديد، ويؤدي الى تقييم بعض الخصال الشخصية، كتقدير الذات.

وطرحت كوبازا (Kobaza1979) الافتراض الأساسي لنظريتها ، بعد أن اجرت دراسة علي رجال الأعمال والمحامين والعاملين في الدرجة المتوسطة والعليا في الصحة النفسية والجسمية والأحداث الصادمة وقد خرجت ببعض النتائج، والتي كان منها:

1. الكشف عن مصدر ايجابي جديد في مجال الوقاية من الاصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية ، وهو الصلابة النفسية بأبعادها وفي " الالتزام، التحكم، التحدي ".
2. أن الأفراد الاكثر صلابة حصلوا علي معدلات أقل في الاصابة بالاضطرابات النفسية رغم تعرضهم للضغوط الشاقة .

فكان هذا الاقتراض أن التعرض للأحداث الصادمة الحياتية الشاقة يعد أمراً ضرورياً، بل انه حتمي لابد منه لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي، وأن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث الصادمة ومن ابرز هذه المصادر الصلابة النفسية .

ومن خلال دراستها توصلت الي أن الارتباط القائم بين الصلابة والوقاية من الأمراض، أدى إلى تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة حيث أنهم يتسمون بالاكثر نشاطا ومباداة واقتداراً وقيادة وضبطاً داخلياً، واكثر صمودا ومقاومة لاعباء الحياة واشد واقعية وانجازاً وسيطرةً وقدرةً علي التفسير.

ثانياً :نظرية فينك(Venk) المحلل لنظرية كوبازا (Kobaza1979):

لقد أظهر حديثا في مجال الوقاية من الاصابة بالاضطرابات أحد النماذج الحديثة الذي أعاد النظر في نظرية كوبازا (Kobaza1979) وحاول وضع تعديل جديد لها ، وهذا النموذج قدمه فينك(Venk,1992) وتم تقديم هذا التعديل من خلال دراسته التي أجراها بهدف بحث العلاقة بين الصلابة النفسية والادراك المعرفي والتعايش الفعال من ناحية، والصحة العقلية من ناحية اخري ، وذلك علي عينة قوامها (167) جنديا إسرائيلي، واعتمد الباحث علي المواقف الشاقة الواقعية في تحديده لدور الصلابة، وقام بقياس متغير الصلابة والادراك المعرفي للمواقف الشاقة

والتعايش معها قبل الفترة التدريبية التي أعطاها للمشاركين والتي بلغت ستة شهور، وبعد انتهاء هذه الفترة التدريبية توصل علي نتائج مهمة وهي:

ارتباط مكوني الالتزام والتحكم فقط في الصحة العقلية الجيدة للأفـراد، فـارتبط الالتـزام جوهريا بالصحة العقلية من خلال تخفيض الشعور بالتهديد واستخداماً لاسـتراتيجية التعـايش الفعال خاصة إستراتيجية ضبط الانفعال حيث ارتبط بعد التحكم ايجابيا بالصحة العقلية من خلال ادراك الموقف علي انه اقل مشقة واستخدام استراتيجية حل المشكلات بالتعايش .

وقام فينك(Venk) بإجراء دراسة ثانية عام (1995) لها نفس اهداف الدراسـة الأولـى، وذلك علي عينة من الجنود الاسرائيلين ايضا، ولكنه استخدم فترة تدريبية عنيفة لمدة 4 شهور تم خلالها تنفيذ المشاركين للاوامر المطلوبة حتـى وان تعارضـت مـع ميـولهم واسـتعداداتهم الشخصية، وذلك بصفة متواصلة، وبقياس الصلابة النفسية وكيفية الادراك المعرفي للأحـداث الشاقة الحقيقية (الواقعية) وطرق التعايش قبل فترة التدريب وبعد الانتهاء منها ثم التوصل لنفس النتائج للدراسة الاولي (راضي، 2008: 39- 40) .

وعزز اطلاع الباحث على النظريات السابقة التي تناولت الصلابة النفسية فـي اختيارهـا لتكون إحدى المتغيرات الأساسية في دراسته، إلى جانب اعتقاد الباحث بان عدد كبير من أبنـاء وطنه يتمتع بهذه الصلابة، ويمكن أن يكون هذا التمتع من خلال المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد في الأسرة وخارجها، أو من خلال تكرار الصدمات النفسية التي تعرض لهـا مـن قبـل الاحتلال الإسرائيلي.

الفصل الثالث

الدراســــات السابـــقة

أولا : الدراسات التي تناولت الخبرة الصادمة.

ثانيا : الدراسات التي تناولت أساليب التكيف مع الضغوط.

ثالثا : الدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية.

رابعا : الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية.

خامساً: التعقيب على الدراسات السابقة.

علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة.

فرضيات الدراسة.

أولاً / دراسات تناولت الخبرة الصادمة:

1. دراسة كوبازا (Kobasa, 1979)

هدفت الدراسة إلى معرفة المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد على الاحتفاظ بصحته الجسمية والنفسية رغم تعرضه للضغوط .

تكونت عينة الدراسة من (760) ذكرا أعمارهم (40–49) وتم استخدام مقياس هولمز وراهي لأحداث الحياة الضاغط، ومقياس وايلر للأمراض، بالإضافة إلي مقياس الصلابة النفسية لقياس الالتزام والتحكم والتحدي.

أظهرت نتائج الدراسة إلي أن الأشخاص الأكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط كانوا أقل مرضا، كما أنهم يتسمون بأنهم أكثر صمودا وانجازا وسيطرة وقيادة وضبطا داخليا، في حين الأشخاص الأقل صلابة كانوا أكثر مرضا وعجزا وأعلى بالضبط الخارجي، كما توصلت الدراسة إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة كانوا أكثر مرونة وكفاية واقتداراً ونشاطاً ومبادأة واقتحاماً وواقعية.

2. دراسة (الخواجا، 1997)

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الصدمات على الحالة النفسية للكويتيين الذين عاشوا في مصر ولندن خلال الغزو العراقي للكويت.

واحتوت عينة الدراسة على (516) كويتياً، واستخدم اختباراً للكشف عن أحداث الصدمة التي مر بها بعض الكويتيين خلال تلك الفترة وكذلك سمة القلق، والحالة الصحية من إعداد الخواجة.

وتوصلت الدراسة إلى أن أحداث الصدمة تؤثر على مفهوم الذات، وسمة القلق، والحالة الصحية، وهناك علاقة سلبية بين سمة القلق ومفهوم الذات، وكذلك علاقة موجبة بين سمة القلق وأحداث الصدمة والحالة الصحية للأفراد.

3. دراسة (أبوهين، 1997)

هدفت الدراسة إلى التعرف على آثار العنف والصدمات النفسية على الوضع النفسي للأطفال، وكذلك التعرف على حجم تعرض الأطفال للعنف، والمواقف الصادمة، والصعبة.

تراوحت أعمار أطفال عينة الدراسة ما بين (8 ــ 15) سنة، وتم اختيارها بشكل عشوائي، وهى ممثلة لجميع أماكن قطاع غزة، وموزعة بين الذكور والإناث، واستخدم الباحث، اختبار اضطراب الضغوط التالية للصدمة، واختبار تقدير الذات، واختبار القلق،

توصلت الدراسة إلى أن (16%) من أطفال العينة سجلوا درجات عالية من القلق الشديد الذي هو بحاجة إلى تدخل علاجي، وقد ظهرت درجات القلق المرتفعة لدى الفتيات، وأن

الأطفال الذين تعرضوا للعنف الشخصي كانوا أقل وأعلى في تقدير الذات من الأطفال الذين شاهدوا أحد أفراد أسرهم يتعرض للضرب أو الإهانة أمام أعينهم.

4. دراسة (Dyegrov et al,2000)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين نوع الخبرة الصادمة وتطور ردود لفعل لكرب ما بعد الصدمة.

تكونت عينة الدراسة من الأطفال الرونديين بعد 13شهرا على بداية حملة التطهير العرقي في ابريل.

وكانت النتائج التي توصلت لها الدراسة تفيد بان الأطفال تعرضوا لخبرات صادمة شديدة والتي تتعلق بمشاهدة مقتل أحد أفراد الأسرة ومجازر جماعية، أيضا وجد العديد من هؤلاء الأطفال مخفيين بين جثث الموتى كناجين من المجازر وخبرات صادمة أخرى، كذلك اظهرت الدراسة أن 90% من الاطفال عبروا عن أنهم سيموتون في المستقبل القريب، وأظهرت كذلك علاقة بين الفعل لكرب ما بعد الصدمة والتعرض لخبرات صادمة تتضمن فقدان احد أفراد الاسرة .

5. دراسة (Quota et al,2000)

هدفت الدراسة إلى فحص أثر كل من التنظيم الادراكي واساليب المعاملة الو الدية، والأحداث الصادمة، والنشاط، على الاضطرابات النفسية الناتجة عن الصدمة PTSD ، والاضطرابات الانفعالية، والأداء المدرسي، والعصابية، وذلك بعد ثلاث سنوات من اجواء السلم.

تكونت عينة الدراسة من (86)طفلا، موزعين (44)طفلاً،(42)طفلة، وقد استخدم مقياس IQ Saleh picture ، ومقياس الابداعية لابرهام_ النشاط ثم قياس الاتجاهات والتصرفات حيال الأحداث العنيفة_ ومقياس اساليب المعاملة الو الدية لشافر، ومقياس أعراض ما بعد الصدمةPTSD لفريدريك، ومقياس العصابية لايزنك، ومقياس الاضطرابات الانفعالية لكل من بيلز وبيرن، وبويل واوفورد، الأداء المدرسي بواسطة تقارير المعلمين عن العينة.

أظهرت الدراسة أن الاضطرابات النفسية الناتجة عن الصدمة كانت مرتفعة بين الاطفال الذين كانوا قد تعرضوا لأحداث صادمة من فئة الاطفال الذين كانت مشاركتهم في الأحداث سلبية، وأن اساليب التنشئة الاسرية تلعب دورا كبيرا في تكوين الاضطرابات النفسية الناتجة عن الصدمة وحدتها، وبينت أن الاطفال الذين تعرضوا للصدمة كانوا اكثر اعتمادية واستعداداً للتلقي، فيما كانت قدراتهم الابداعية منخفضة.

6. دراسة (Thabet et al,2001)

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثار الأحداث الصادمة على الصحة النفسية للمرأة الفلسطينية، والأطفال الفلسطينيين، كما تفحص نتائج ما بعد الصدمة والعلاقة بين الصحة النفسية لكل من الامهات والاطفال.

واستخدمت الدراسة عينة عشوائية طبقية من الأطفال بين سن (9– 16) سنة من أطفال قطاع غزة، وكان عدد أفراد العينة (286) طفلاً . وقد استخدم مقياس الخبرات الصادمة لقطاع غزة، ومقياس الأعراض الناشئة بعد الصدمة للاطفال، ومقياس الصحة النفسية العام للامهات.

وتوصلت الدراسة إلى أن الأطفال الذكور أكثر عرضة للأحداث الصادمة من البنات، وأن (9, 34%) من الأطفال سجلت لديهم وجود تفاعلات غير طبيعية نتيجة للتعرض لضغوط ما بعد الصدمة. وتلعب الصحة النفسية للامهات دورا كبيرا في مدى الضغط الذي يمكن أن يعاني منه الطفل.

7. دراسة (العتيبي، 2001)

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة وبين التوجه المستقبلي لدى الشباب الكويتي (ذكور وإناث) ومعرفة أثر التواجد أثناء العدوان وكل من النوع والحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي، الحالة العملية ، والتعرض للإهانة أو التعذيب أو مشاهدة حالة من التعذيب أو الإهانة ووجود مشكلات نفسية قبل الغزو على أبعاد اضطراب ضغوط ما بعد.

تتحدد الدراسة بالعينة المستخدمة في الدراسة وهي (ن = 1200) طالباً وطالبة من طلاب جامعة الكويت، أما الأدوات المستخدمة هي مقياس اضطراب الضغوط التالية للصدمة إعداد الباحث، اختبار الدافع للإنجاز إعداد الباحث، اختبار التوجه المستقبلي إعداد الباحث، استمارة بيانات ديمغرافية إعداد الباحث.

أشارت نتائج الدراسة إلى ما يأتي :يوجد ارتباط دال سالب بين أبعاد مقياس اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة ومعظم أبعاد الدافعية للإنجاز والتوجه المستقبلي، يوجد تأثير دال إحصائياً للنوع إلى جانب الإناث حيث كن أكثر تأثيراً من الذكور باضطراب ضغوط ما بعد الصدمة،.عدم وجود تأثير دال إحصائياً لكل من التواجد أثناء العدوان والحالة الاجتماعية والمستوى التعليمي والتعرض للإهانة ومشاهدة حالة من الإهانة والتعذيب

8. دراسة (Smith et al, 2002)

هدفت الدراسة إلى تقييم آثار الحرب على الصحة النفسية للاطفال ومعرفة أثر العنف خلال الحرب " البوسنية _ الكرواتية"في تطور كرب ما بعد الصدمة . تكونت عينة الدراسة من 2976 طفلا تراوحت اعمارهم بين 9–14 سنة.

أظهرت النتائج ارتفاع معدل كرب ما بعد الصدمة والحزن بشكل واضح، معدلات القلق والاكتئاب كانت ضعيفة جدا، وأظهرت ارتباطا مهما بين درجة التعرض للخبرات الصادمة والعمر حيث أظهر الأطفال الأكبر سنا مستوى أعلى من التعرض للخبرات الصادمة، كذلك لم يكن هناك اختلاف مهم بين كلا الجنسين في درجة التعرض للخبرات الصادمة.

9. دراسة(الحواجري، 2003)

هدفت الدراسة إلى فحص اثر برنامج إرشادي للتخفيف من آثار الصدمة النفسية لدى طلبة المرحلة الاساسية في محافظة غزة.

تكونت عينة الدراسة (48) طالباً وطالبة قسموا الى مجموعتين مجموعة، تجريبية مكونة من (12طالب و12طالبة) ومجموعة ضابطة مكونة من (12طالب و12طالبة). وقد استخدم الباحث اسلوب الارشاد الجماعي وطريقة المحاضرة والمناقشة الجماعية في تنفيذ جلسات البرنامج، ومقياس ردود فعل الاطفال للأحداث الصادمة، والبرنامج الإرشادي من إعداد الباحث، ومقياس العصاب لايزنك، مقياس مؤشر الضغط "برنامج غزة للصحة النفسية"، ومقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي "د.صلاح ابو ناهية " .

أظهرت الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية طردية بين مستوى الصدمة ومستوى العصاب، وانه توجد فروق في مستوى الصدمة النفسية بين مجموعة الذكور ومجموعة الاناث لصالح مجموعة الاناث.وان هناك فروق في مستوى الصدمة النفسية بين مجموعة الاطفال ذوي المستوى الاقتصادي – الاجتماعي المرتفع و مجموعة الاطفال ذوي المستوى الاقتصادي – الاجتماعي المنخفض لصالح مجموعة الاطفال ذوي المستوى الاقتصادي – الاجتماعي المنخفض. وقد بينت أن مستوى الصدمة، وأعراض ما بعد الصدمة، ومستوى العصاب قد انخفضت بشكل جوهري لدى المجموعة التجريبية مقارنة مع المجموعة الضابطة. وقد اظهرت انه لا توجد فروق بين درجات طلبة المجموعة التجريبية في القياس البعدي والتتبعي في كل من: مقياس ردة فعل الاطفال للخبرات الصادمة، ومقياس أعراض ما بعد الصدمة PTSD ، ومقياس العصاب.

10. دراسة (حجازي، 2004)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة ما بين الخبرة الصادمة واضطراب ما بعد الصدمة وبعض سمات الشخصية لدى أطفال شهداء انتفاضة الأقصى، وكذلك التعرف على تأثير بعض المتغيرات كالجنس والعمر وحالة آباء أطفال العينة في أعراض الاضطراب، وبعض سمات الشخصية (كالعصاب ، والقلق ، والاكتئاب ، والانبساط)

تكونت عينة الدراسة من ثلاث مجموعات وهي :- أطفال شهداء إنتفاضة الأقصى من سن (9-14) سنة .- الأطفال اليتامى العاديين .- الأطفال العاديين غير اليتامى .وكان قوام العينة (176) طفلاً .:تكونت أدوات الدراسة من :- مقياس سمات شخصية الطفل من " إعداد الباحث "- مقياس الخبرة الصادمة .- اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة PTSD " إعداد برنامج غزة للصحة النفسية "

وكانت النتائج كالتالي : عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الأطفال الذين يقيمون في محافظة غزة وباقي محافظات القطاع بالنسبة للخبرات الصادمة، توجد فروق بين الذكور والإناث بالنسبة لدرجة الخبرات الصادمة والفروق كانت لصالح الذكور، وجود علاقة طردية متوسطة بين درجة الخبرات الصادمة والعمر، ووجدت علاقة طردية ضعيفة بين درجة الخبرات الصادمة ودرجة اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة، يوجد فروق في الخبرات الصادمة تبعاً لحالة أباء الأطفال حيث زاد متوسط الخبرة الصادمة لدى الأطفال الذين آباؤهم شهداء ومتوفون بالنسبة للأطفال الذين آباؤهم أحياء .

11. دراسة (حسنين، 2004)

هدفت الدراسة إلى محاولة توفير بعض الأفكار المتعلقة بموضوع الخبرات الصادمة والمساندة الأسرية وعلاقتها بالصحة النفسية للطفل من أجل وضع برامج للأطفال والأسرة .

بلغت عينة الدراسة (450) طفلاً وطفلة تتراوح أعمارهم ما بين 10 - 12 سنة تم اختيارهم عشوائياً .استخدمت الباحثة الأدوات الآتية :اختبار الصدمة، اختبار ضغوط ما بعد الصدمة PTSD، اختبار المساندة الأسرية، اختبار العصاب، اختبار روتر لقياس الصحة النفسية.

أظهرت النتائج : أن هناك فروق بين الأطفال الذين تعرضوا لخبرات صادمة كثيرة والأطفال الذين تعرضوا لخبرات صادمة قليلة بالنسبة لمستوى العصاب، لصالح الأطفال الذين تعرضوا لخبرات صادمة كثيرة، أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الأطفال الذين تعرضوا لخبرات صادمة كثيرة والذين تعرضوا لخبرات صادمة قليلة بالنسبة لمستوى الصحة النفسية .

12. دراسة (شعت، 2005)

هدفت الدراسة إلى تقييم تأثير الأهداف الصادمة التي تعرض لهـا الفلـسطينيون خـلال انتفاضة الأقصى على تطور كرب ما بعد الصدمة والحزن بين الأطفال ، تكونت عينة الدراسة من 405 طفل وطفلة، وتم تطبيق مقياس غزة للخبرات الصادمة، ومقياس ردود الفعل لكرب ما بعد الصدمة للأطفال، ومقياس الحزن للأطفال.

توصلت الدراسة إلى وجود خبرات صادمة شديدة حيث بلغ متوسط الخبرات الصادمة التي تعرض لها الأطفال 9 خبرات صادمة، وتعرض كل طفل على الأقل إلى 4 خبـرات صـادمة وبحد أقصى بلغ 14 خبرة، وأظهرت الدراسة وجود علاقة معنوية طردية بين شـدة الـصدمة النفسية وتطور ردود الفعل لكرب ما بعد الصدمة والحزن.

13. دراسة (صايمة، 2005)

هدفت الدراسة إلى قياس مدى تأثير برنامج في التفريغ الانفعالي مـن آثـار الخبـرات الصادمة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظات قطاع جنوب غزة .

تألفت عينة الدراسة الكلية من (220) طالبا من المرحلة الإعدادية في المنطقة الجنوبية من قطاع غزة ، وتم اختيار (24)طالبا ممن حصلوا على أعلى الدرجات على مقيـاس الأحـداث الصادمة ، وتم توزيعهم إلى مجموعتين أحداهما تجريبية مكونة مـن (12) طالبـا ومجموعـة ضابطة بواقع (12) طالبا، وقد استخدم الباحث مقياس التعرض للأحداث الصادمة مـن إعـداد برنامج غزة للصحة النفسية، ومقياس ردود فعل الأطفال بعد التعرض لأحداث صادمة حـسب (DSM IV) إلى جانب برنامج التفريغ الانفعالي وهو من إعداد الباحث .

توصلت الدراسة إلى وجود فروق بين درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس ردود فعل الأطفال لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالـة بـين درجات أفراد المجموعة التجريبية ودرجات أفراد المجموعة الضابطة على مقياس ردود فعـل الاطفال في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، وان هناك فروقا بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية على مقياس ردود فعل الاطفال في القياس التتبعي لصالح أفراد المجموعة التجريبية، وانه لا توجد فروق ذات دلالة بين درجات أفراد المجموعة التجريبية فـي القيـاس البعدي ودرجاتهم في القياس التتبعي .

14. دراسة (علوان،وصالح، 2007)

تهدف الدراسة إلى التعرف على الأهمية النسبية لمجالات المشكلات السلوكية الشائعة لدى أطفال موضع الدراسة، والتعرف على الأهمية النسبية لفقرات المشكلات السلوكية لدى أطفال موضع الدراسة، والتعرف إلى العلاقة بين متوسطي أبعاد الأحداث الصادمة والمشكلات السلوكية، والتعرف إلى الفروق الجوهرية في متوسطات درجات مقياس المشكلات السلوكية للأطفال تبعًا لمتغيرات : الجنس، ومنطقة السكن، ومكان السكن.

تكونت عينة الدراسة من (90) طفلاً وطفلة من أطفال الرياض، واستخدما إستبانة لقياس بعض المشكلات السلوكية الشائعة لدى أطفال مرحلة الرياض من إعداد الباحثين.

وأظهرت نتائج الدراسة أن أكثر مجالات المشكلات السلوكية شيوعًا لدى أطفال موضع الدراسة،هو : التبول اللاإرادي. كذلك أظهرت الدراسة أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين الجنسين في بعد الغضب لصالح الإناث. وكذلك أظهرت النتائج أنه توجد فروق معنوية في بعد الغضب تعزى لمتغير مكان السكن لصالح جنوب غزة.

15. دراسة(ثابت،وآخرون، 2008)

هدفت الدراسة بحث أنواع و شدة الخبرات الصادمة الناتجة عن الممارسات الاسرائيلية، والاقتتال الداخلي في قطاع غزة في يونيو 2007.معرفة نسبة انتشار الأمراض النفسية مثل كرب ما بعد الصدمة، القلق، والاكتئاب في الأطفال، معرفة العلاقات بين الصدمات النفسية، والصحة النفسية للأطفال، والمتغيرات الديموغرافية مثل الجنس، السكن، عدد الأخوة.

لقد تم اختيار عينة الأطفال من ثلاثة مخيمات صيفية عقدت في شهر أغسطس 2007 (في مدينة غزة، و المنطقة الوسطى، و رفح)وعددهم 260 طفلا، أما المقاييس التي استخدمت فكانت المعلومات الديموغرافية: قائمة غزة للخبرات الصادمة Gaza Traumatic Event Checklist (Thabet et al, 2007)الناتج عن الممارسات الإسرائيلية قائمة غزة للخبرات الصادمة Gaza Traumatic Event Checklist (Thabet et al, 2007)الناتج عن الاقتتال الداخلي مقياس تأثير الحدث-8 بنود Impact of Events Scale -8 items مقياس القلق Revised Children's Manifest Anxiety Scale (RCMAS, Reynolds , 1980). مقياس الاكتئاب لدي الأطفال CDI (غريب، 2000)

يتضح من خلال التحليل أن الأطفال في قطاع غزة قد تعرضوا لعدة خبرات صادمة ناتجة عن ممارسة الاحتلال الإسرائيلي، وكانت أكثر الخبرات شيوعا هي سماعهم للقصف المدفعي للمناطق المختلفة لقطاع غزة وبنسبة (85.4%)، ثم سماعهم لأصوات الطائرات وهي تخترق حاجز الصوت وبنسبة (81.5%) ، ثم مشاهدة صور الشهداء والجرحى في التلفزيون وبنسبة

(78.2%) ، ثم سماعهم للرصاص و القصف الناتج عن الاشتباكات الناتجة عن الفلتان الأمنـي بنسبة (76.7%) ، ثم مشاهدة الآثار الناتجة عن القصف المدفعي علـى قطـاع غـزة بنـسبة (68.5%).

16. دراسة (خيربك، 2008)

هدفت الدراسة إلى التعرف على اضطراب ما بعد الصدمة الذي يعاني منه العراقيون بعـد الحرب، والتعرف على الفروق بين الجنسين في اضطراب ما بعد الصدمة .

تكونت عينة الدراسة من (100) عراقي تعرضوا للحرب في العراق وتتراوح اعمارهم بين (20–50) عاما وينحدرون من اسر طلبت اللجوء الى سوريا، ومكثوا فيها قرابة عـام كامـل، وقد استخدمت الباحثة المقابلة غير الموجهة مع العينة ، وكذلك مقياس الصدمة وهو من اعـداد جامعة هارفارد.

وأظهرت الدراسة أن عينة البحث قد تعرضت الى الصدمات، وظهرت هـذه الـصدمات بنسبة كبيرة من خلال الاكتئاب ومشاكل النوم والكوابيس المتكررة، ووجدت أن متوسط درجات الأعراض الشديدة اكبر من متوسط درجات الأعراض البسيطة، وان متوسط درجـة أعـراض الاضطراب لدى الفئة العمرية (20–30) اكبر من متوسط درجات الاضطراب لدى الفئة (37–50)، وكانت الفئات الصغيرة اشد تأثرا بالصدمة، وان متوسط درجات الاضطراب لدى الذكور أعلى منه لدى الاناث؛ فيما كانت الأعراض متساوية لدى الجنسين .

ثانياً / دراسات تناولت أساليب التكيف مع الضغوط:

1. دراسة أسبل (Asbell, 1989)

هدفت الدراسة إلى التعرف على ضغوط الحياة ومنغصاتها اليومية وأساليب مواجهتها لدى الأفراد .

وتكونت عينة الدراسة من (181) شخصاً تم تطبيق مقياس طـرق المواجهـة المـنقح، ومقياس الصلابة النفسية، ومقياس منغصات الحياة اليومية، وقائمة الأعراض الجسمية، وقائمـة الأعراض المرضية لهوبكنز.

أظهرت الدراسة أن الأعراض المرضية تعد مؤشراً جيـداً للتنبـؤ بأسـاليب المواجهـة المستخدمة، وأن هناك علاقة ارتباطية بين أساليب المواجهة والأعراض المرضية، كما بينـت الدراسة عدم وجود ارتباطية بين الصلابة النفسية والأعراض المرضية.

2. دراسة كنج ((King, 1991)

هدفت الدراسة إلى اكتشاف أحداث الحياة والضغوط ، واستراتيجيات المواجهة ، ومعرفة العلاقة بين أحداث الحياة والضغوط والعلاقة بين استراتيجيات المواجهة والضغوط .

تكونت عينة الدراسة من (760) طالبا وطالبة من المرحلة الثانوية بهونج كونج. وقد استخدم الباحث مقياس أحداث الحياة والضغوط، ومقياس استراتجيات المواجهة .

وأظهرت الدراسة أن أحداث الحياة المتعلقة بالمدرسة والأسرة هي أكثر المصادر إثارة للضغوط، كما أسفرت عن أن استراتيجية التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية هي الأكثر استخداما من قبل الطلبة، في حين كانت المواجهة والهروب الأقل استخداما من قبل الطلبة، أما عن الفروق بين الجنسين الذكور والإناث في استراتيجيات المواجهة فقد كشفت الدراسة أن الذكور أكثر ميلا لاستخدام التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية، وان الإناث أكثر ميلا إلى الدعم الاجتماعي والهروب والتجنب، وكذلك أظهرت وجود علاقة موجبة دالة بين استراتيجية (الهروب، التجنب، تحمل المسؤولية) واللاشعور بالضغط النفسي، ووجود علاقة سالبة دالة بين إستراتيجية (التخطيط لحل المشكلة، والبحث عن الدعم الاجتماعي) والشعور بالضغط النفسي لدى الطلبة .

3. دراسة دي ويلد وآخرون (De-wilde,et al, 1994)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط وأساليب المواجهة لدى طلاب المدارس العليا واثر كل من الجنس والعرق على مصادر الضغوط وأساليب المواجهة.

تكونت العينة من (333)تلميذاً من تلاميذ الصف العاشر والحادي عشر في منطقة لوس انجلوس، واستخدمت استبانه قلق الحالة، واستبانه مصادر الضغوط، واستبانه استراتيجيات المواجهة.

وأظهرت الدراسة أن التلاميذ يعانون من مستويات عالية من القلق تفوق المعايير المحددة لأعمارهم، كما سجلت مستويات عالية من الضغط في مصادر الضغوط اليومية، وعكست مصادر الضغوط في تكرارها التركيز على مصادر الضغوط المتعلقة بالأهداف والمستقبل تليها مصادر الضغوط التي تتعلق بالمواد الدراسية.

4. دراسة (عبد المعطي، 1994)

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة تأثير الفروق الحضارية بين المصريين والأندونيسيين في ضغوط أحداث الحياة والطريقة التي يدركون بها هذه الأحداث، وأساليب مواجهتها.

تكونت عينة الدراسة من مجموعتين الأولى كانت المجموعة المصرية وتكونت من (385) فردا من الجنسين بواقع (205) ذكورا و(180) إناثا تراوحت أعمارهم بين (21–50)سنة والمجموعة الاندونيسية وتكونت من (297)فردا من الجنسين بواقع (172)ذكور و(125) إناثا تراوحت أعمارهم بين (21–50) سنة.

وأظهرت هذه الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة الكلية المصرية والعينة الكلية الأندلسية في الإحساس بضغوط الحياة حيث كان المصريون أكثر معاناة بالضغوط الوالدية وللزواج والعلاقة بالجنس الآخر والصداقة والأحداث الشخصية، في حين كان الاندونيسيون أكثر معاناة لضغوط العمل والدراسة والناحية المالية والصحية وكان المصريون أكثر تأثيراً وبشكل سلبي من الاندونسيين وذلك بسبب ما يتبعونه من أساليب لمواجهة تلك الأحداث الضاغطة، إذ كانوا في الغالب يميلون إلي التجنب والإنكار لها إلي جانب التذكر القهري لهذه الأحداث في حين كان الاندونيسيون اقل معاناة لضغوط أحداث الحياة وقد كانت أكثر الضغوط لديهم هي: ضغوط العمل، والناحية المالية، والصحية، وضغوط المنزل، والعلاقات الأسرية لكنهم كانوا متأثرين بشكل ايجابي بسبب أساليب مواجهتهم لها، إذ كانت تشيع أساليب الإتلاف ألي اتجاهات وأنشطة أخرى وإقامة العلاقات الاجتماعية والعمل من خلال الحدث.

5. دراسة (محمد، 1995)

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الفروق الجنسية والعمرية في التكيف مع المواقف الضاغطة .

وتكونت من (694) فردا من الجنسين بواقع (384) ذكورا و(310) إناثا تراوحت أعمارهم بين (14–38)عاما وشملت عينة الدراسة طلابا من المراحل التعليمية المختلفة (ما عدا المراحل الابتدائية) من العاملين في وظائف ومهن متعددة.

وقد أظهرت الدراسة عدم وجود فروق إحصائية في استخدام كل من الأساليب الاقدامية والاحجامية تعود لجنس الفرد، كذالك عدم وجود فروق عمرية دالة لدى المجموعة الأكبر من الوسيط في أسلوب التحليل المنطقي، أما لدى مجموعة الأقل من الوسيط فقد وجدت فروق عمرية دالة في أسلوب إعادة التقييم الايجابي للمواقف الضاغطة، حيث كانت مجموعة الشباب أكثر استخداما لهذا الأسلوب، ثم مجموعة المراهقين، كما وجدت أيضا لدى المجموعة الفرعية الأقل من الوسيط فروق عمرية دالة في أسلوب البحث عن المساعدة والمعلومات، حيث كانت مجموعة الشباب أكثر استخداما بصورة دالة لهذا الأسلوب من مجموعة المراهقين ولم تظهر الدراسة أي دلالة إحصائية للفروق العمرية في بقية الأساليب الاقدامية المعرفة والسلوكية وكذالك الاحجامية في المجموعة الفرعية الأقل والأكبر من الوسيط.

6. دراسة (زكي،وعبدالفضيل، 1998)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة المشكلات والاحتراق النفسي والضغوط النفسية، والتعرف على مدى إمكانية التنبوء بالضغوط النفسية والاحتراق النفسي للمعلمين من خلال أساليب مواجهة المشكلات.

تكونت عينة الدراسة من (138)معلماً من مدارس الثانوية بمحافظة المنيا (61معلما،77معلمة)، وقد استخدمت البحاثتان مقياس أساليب المواجهة وهو من إعدادهما، ومقياس الاحتراق النفسي إعداد للمعلمين إعداد عادل محمد (1994)، ومقياس الضغوط النفسية إعداد مرزوق(1989).

وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط دال موجب بين أساليب المواجهة غير الفعالة (القلق، خفض التوتر، تجاهل المشكلة ،تأنيب النفس) وبين الاحتراق النفسي، ووجود ارتباط سالب بين أساليب المواجهة الفعالة (التركيز على حل المشكلة، العمل بجد والانجاز، اللجوء إلى الأصدقاء، والبحث عن الدعم الروحي، والتركيز على الايجابيات) وبين الاحتراق النفسي، كما أمكن التنبؤ بالضغوط النفسية للمعلمين من أساليب (القلق، تأنيب النفس، العمل بجد والانجاز)، والتنبؤ بالاحتراق النفسي من خلال أسلوبي القلق والعمل بجد والانجاز.

وتوصلت الدراسة إلى أن تبني المعلم لأسلوب مواجهة فعال ؛يقلل من تعرضه للاحتراق النفسي، على عكس المعلم المتبني أساليب المواجهة غير الفعالة؛ التي تؤدي بالمعلم إلى أن يكون عرضه للاحتراق النفسي، كما أن لأساليب المواجهة قدرة على التنبؤ بالاحتراق النفسي.

7. دراسة (شكري،1999)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التفاؤل والتشاؤم بأساليب مواجهة المشقة.
تكونت عينة الدراسة من (210) طالبا وطالبة من طلبة جامعة طنطا، وقد طبقت الباحثة مقياس التفاؤل والتشاؤم ، ومقياس أساليب مواجهة المشقة.

وأظهرت الدراسة عن وجود فروق في الجنسين في أساليب المواجهة (البحث عن الدعم الانفعالي، التركيز على الانفعال، اللجوء إلى الدين) وكانت الفروق لصالح الإناث، ووجود فروق بين الجنسين في أساليب المواجهة (قمع الأنشطة المتعارضة، كبح المواجهة، والبحث عن الدعم الوسيلي، وعدم الانشغال السلوكي) والفروق كانت لصالح الذكور، في حين لم تكشف الدراسة عن وجود فروق بين الجنسين في باقي أساليب المواجهة (المواجهة الفعالة، التخطيط ، الإنكار والتقبل) ، كما كشفت عن وجود ارتباط دال موجب بين التفاؤل وأساليب المواجهة التي تتمثل في التركيز على المشكلة، ووجود ارتباط دال سالب بين التفاؤل وأساليب المواجهة التي تتمثل في التجنب.

8. دراسة (ديان، 2002)

هدفت الدراسة إلى التحقق من الفروق الفردية في الخصائص الشخصية لـدى المتفـائلين والانبساطيين ، والتي تؤدي إلى الإحساس المنخفض بـالتوتر، وبالتـالي انخفـاض مـستوى الاحتراق النفسي ، وكذلك التعرف على استراتيجيات المواجهة التـي يـستخدمها كـل مـن : المتشائمين والمتفائلين لمواجهة الضغوط. تكونت الدراسة من (108) معلمـين مـن مـدارس كاليفورنيا.

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة في التأثر بالضغوط والاحتراق النفسي يمكـن إرجاعها إلى التفاؤل والتشاؤم لصالح المتفائلين، بمعنى أن الـشخص المتفائـل أقـل عرضـة للضغوط عن المتشائم بفرق دال، كما أن المتشائمين أكثر استخداما لاستراتيجيات المواجهة غير الفعالة، بينما المعلمون المنبسطون أكثر ميلا لاستخدام الدعم الاجتماعي، وهـم اقـل عرضـة للاحتراق النفسي عن الانطوائيين، كما أشارت الدراسة إلى ارتفاع الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى كل من: المعلمين صغار السن، والإناث، والمعلمين الأقل خبرة.

9. دراسة (أبو حطب، 2003)

هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى المرأة الفلسطينية في محافظة غزة .

تكونت عينة الدراسة من (250) امرأة فلسطينية متزوجة

وأسفرت نتائج الدراسة عن أن المرأة الفلسطينية تستخدم أسـاليب متعـددة فـي مواجهـة الضغوط النفسية ، وهي إعادة التقييم، التخطيط لحل المشكلة، التحكم في النفس، التفكير بالتمني والتجنب، وتحمل المسؤولية، والانتماء، والارتباك ،والهروب، كما أسفرت الدراسة عـن عـدم وجود فروق دالة لدى النساء في أساليب المواجهة تعزى لكل من متغير العمر والمؤهل العلمي.

10. دراسة (جودة، 2004)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة أحـداث الحيـاة الـضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الأقصى، ومعرفة مـدى تـأثر أسـاليب المواجهة للضغوط بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن.

بلغت عينة الدراسة (100طالب، و100طالبة) وقد استخدمت الباحثة مقياسين: أحدهما لقياس أساليب مواجهة الضغوط، والأخر لقياس الصحة النفسية.

وأسفرت نتائج الدراسة عن أن طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة الضغوط ، كما أسفرت عن وجود علاقة ارتباطيه دالة بين أساليب المواجهة الفعالـة والـصحة

النفسية ، كذلك أسفرت عن عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات أفراد العينة في أبعاد وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق دالة في بعض أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن.

11. دراسة (الضريبي، 2004)

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس لأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبه الجامعة.
وقد طبق المقياس على عينة مكونة من (733)من طلبة جامعة ذمار، ولتحقيق أهداف الدراسة تم بناء مقياس لأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وكان لهذا المقياس مؤشرات مقبولة للصدق والثبات، ولفقراته القدرة على التمييز.

وقد أسفرت الدراسة إلى أن أكثر الأساليب شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة هو أسلوب الهروب والتجنب، وإن علاقة كل أسلوب مع المتغيرات الديمغرافية مجتمعه كانت على النحو الآتي: وجود تأثير للجنس، المستوى الدراسي، التخصص بالنسبة لمجال الهروب والتجنب، وجود تأثير للجنس على مجال حل المشكلة بالتمني، ووجود تأثير لمتغيري: (المستوى الدراسي، مكان السكن) على أسلوب طلب المساعدة من الآخرين، ووجود تأثير لمتغيري: (الجنس، الحالة الاجتماعية) على مجال اللجوء إلى الدين، وعدم وجود متغير يؤثر في كلّ من : (المواجه والتحدي، مجال لوم الذات) .

12. دراسة (دردير، 2007)

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير نمط الشخصية (النمط أ، ب (على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين، والتعرف على تأثير أساليب مواجهة المشكلات على مستوى الاحتراق النفسي للمعلمين.

تكونت العينة الكلية للدراسة من (240) معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية، والإعدادية، والثانوية، من بعض مدارس محافظة الفيوم، واستخدمت الباحثة مقياس الاحتراق النفسي للمعلمين Seidman & Zager (1986) ترجمة وتقنين: عادل عبد الله محمد (1994)، ومقياس نمط الشخصية لبور تنر Bortner ترجمة وتقنين: الباحثة، وقائمة المواجهة et.al Carver (1989) ترجمة وتقنين: مصطفى خليل الشرقاوي (1994)واستمارة بيانات عامة عن أفراد العينة إعداد: الباحثة

أظهرت النتائج وجود فروق دالة في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي لدى ذوى النمط (أ) بين المعلمين الذين يستخدمون أساليب التماس العون، وبين المعلمين الذين يستخدمون الأساليب السلبية في اتجاه مستخدمي أساليب التماس العون .

وجود فروق دالة في بعد عدم الرضا الوظيفي لدى ذوى النمط (أ) بين من يستخدمون أسـاليب المواجهة، ومن يستخدمون أساليب سلبية في اتجاه من يستخدمون أساليب المواجهة . عدم وجود فروق في الدرجة الكلية للاحتراق النفسي لدى ذوى النمط (ب) ترجع لأساليب مواجهة المشكلات,. ووجود فروق دالة في بعد الاتجاه السلبي لدى ذوى النمط (ب) بين من يستخدمون أساليب التماس العون ومن يستخدمون أساليب المواجهة في اتجاه من يستخدمون أساليب التماس العون

13. دراسة (ابو مشايخ، 2008)

هدفت الدراسة إلى التعرف على أساليب المواجهة لدى طلبة المرحلة الاعدادية، والتعرف على الضغوط البيئية المدرسية في هذه المرحلة، وما هي الضغوط وما انواعها، واستكشاف اكثر الضغوط انتشارا لدى الطلاب في الصف التاسع بقطاع غزة.

تكونت عينة الدراسة من(36883)طالبا وطالبة، يدرسون في مدارس الحكومة، ومدارس وكالة الغوث، وذلك في العام الدراسي 2007/2006م. وقد استخدم الباحث مقياس ضغوط لبيئة المدرسية اعداد الباحث، ومقياس اساليب مواجهة الضغوط : تعريب وتقنين عليان والكحلوت.

أظهرت الدراسة أن اساليب مواجهة الضغوط تنتظم في سلم أعلاه اسلوب التكيف الروحاني الديني وكان بوزن نسبي 83.5% وادناها اسلوب السخرية بوزن نسبي 53.5%. وان صعوبة المنهاج المدرسي ومشاهدة مناظر العدوان في التلفاز كانتا الاعلى ضغطا ، وانه توجد فروق بين الذكور والاناث في اساليب المواجهة باستخدام التكيف الروحاني الديني وطلب الدعم العاطفي والتقبل. وان هناك فروقا بين الجنسين تبعا للدخل الشهري في اساليب المواجهة، وتوجد مكونات عالية في اساليب المواجهة، وضغوط البيئة المدرسية.

14. دراسة (الظفيري، 2008)

وتهدف إلى التعرف على مظاهر وأسباب وأساليب مواجهة الضغوط الو الدية، كما يدركها آباء وأمهات الأطفال المتخلفين عقلياً.

وقد أجريت الدراسة على عينة تتكون من 64 فرداً شملت كلاً من الآباء والأمهات لأطفال من ذوي التخلف العقلي البسيط، وقسموا إلى 32 من الآباء، و32 من الأمهات، وأطفالهم من الملتحقين في مدارس وزارة التربية في الكويت، كما تراوحت أعمار الأبناء والبنات في المدى العمري بين 7 و12 سنة.

وأسفرت نتائج الدراسة عن أنه «لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات آبـاء وأمهات الأطفال المتخلفين عقلياً على مقياس مظاهر الضغوط الو الدية، وكذلك باختلاف عمـر الطفل وباختلاف جنس الطفل، بالإضافة إلى مقياس أساليب مواجهة الضغوط الوالدية».

وأظهرت النتائج كذلك وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين أبعاد مقياس مظاهر الضغوط الو الدية وبين مقياس أسباب الضغوط الو الدية، وبين أبعاد مقياس أساليب المواجهة وبـين أبعـاد مقياس مظاهر الضغوط الو الدية.

15. دراسة (الشمالي، 2008)

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في أساليب التعامل مع الضغوط التـي تتخـذها أمهات العاديات، كذلك الاهتمام بمعرفة الفروق في شبكات الدعم الاجتمـاعي لـدى أمهـات التلميذات المتخلفات عقلياً

أجريت الدراسة على عينة قسمت إلى مجموعتين تمثلتا في: 1- مجموعة أمهات تلميـذات من ذوات التخلف العقلي البسيط تكونت من (44) أماً. 2- مجموعة أمهات تلميـذات عاديـات تكونت من (46) أماً، استخدمتا لأغراض المقارنة، حيث روعيت المطابقة بين المجموعتين من حيث أعمار البنات والأمهات والحالة التعليمية والاجتماعية.

استخدمت في الدراسة الحالية الأدوات التالية : مقياس الضغوط النفـسية إعـداد : زيـدان السرطاوي وعبد العزيز الشخص (1998). مقياس أساليب التعامـل الـضغوط "المواجهـة " Coping Strategies Assessingإعداد : تشارلز كارفر وآخرون Cahrles. S. Carver et al.، تعريب الباحثة ، مقياس شبكات الدعم الاجتماعي (الحجم والكثافة)، إعداد الباحثة

وبينت الدراسة عدم وجود فروق في استخدام أساليب التعامل مع الضغوط سوء القائمة على التفكير أو القائمة على العواطف والانفعالات بين أمهات التلميذات المتخلفـات عقليـاً وأمهـات التلميذات العاديات، بينما ظهرت فروق دالة إحصائياً في أساليب التعامل الأخرى، عدم وجـود فروق ذات دلالة بين أساليب التعامل مع الضغوط وكثافة شبكات الدعم الاجتماعي لدى أمهـات التلميذات المتخلفات عقلياً والعاديات.

16. دراسة (المشوح، 2008)

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة مستوى الإشباع الوظيفي بأساليب مواجهة الضغوط لدى العاملين بالقطاع العسكري باعتبارها أحد مصادر الأمن النفسي، ومعرفـة مـدى التـأثير السلبي أو الإيجابي لأسلوب مواجهة الضغوط على مستوى الإشباع الوظيفي.

وقد تكونت عينة الدراسة من 150 موظفاً من العسكريين في قطاع الحرس الوطني، بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية؛ وقد تم استخدام مقياس إستراتيجيات التوازن بين الضغوط ومقياس الإشباع الوظيفي.

واتضح من النتائج أن الأسلوب الإيجابي في مواجهة الضغوط يرتفع بمستوى الإشباع الوظيفي، ويتأثر أسلوب مواجهة الضغوط بانخفاض الإشباع الوظيفي؛ حيث وجد أن هناك علاقة إيجابية بمقدار (0.64) بين الإشباع الوظيفي ومواجهة الضغوط لدى العسكريين العاملين بقطاع الحرس الوطني ، وكذلك وجد أن هناك علاقة موجبة بمقدار (0.71) بين انخفاض الإشباع الوظيفي والتعامل مع الضغوط بصورة سلبية، وتوجد علاقة عكسية بين العسكريين ذوي الإشباع الوظيفي المرتفع وبين التعامل السلبي مع الضغوط خلال دورة أحداث الحياة اليومية؛ حيث أثبتت هذه الدراسة أن هناك علاقة موجبة بمقدار (0.65) بين ارتفاع مستوى الإشباع الوظيفي والأسلوب الإيجابي لمواجهة الضغوط؛ بينما لم توجد أي فروق ذات دلالة إحصائية تعود لمتغير العمر ومستوى الدخل لدى العسكريين ومستوى الإشباع الوظيفي وأساليب مواجهة الضغوط.

ثالثاً / دراسات تناولت المساندة الاجتماعية:

1. دراسة كوبازا وآخرون (Kobasa et al,1982)

هدفت الدراسة للتعرف على المتغير السيكولوجي الذي يخفف من وقع الأحداث الصادمة على الصحة الجسمية والنفسية.

تكونت عينة الدراسة من (259) الذين يحتلون مواقع الادارة العليا والمتوسطة بمتوسط عمري (40) سنة، وتم استخدام مقياس هولمز وراهي لأحداث الحياة الضاغطة، ومقياس وايلر للأمراض بالاضافة الي مقياس الصلابة النفسية لقياس الالتزام والتحكم والتحدي.

وأظهرت نتائج الدراسة أن الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية لا تخفف من وقع الأحداث الصادمة على الفرد فحسب، ولكنها تمثل مصدرا للمقاومة والصمود والوقاية من الاثر الذي تحدثة الأحداث الصادمة على الصحة الجسمية والنفسية .

2. دراسة كوبازا وآخرون (Kobasa et al,1983)

هدفت هذه الدراسة الي معرفة العلاقة بين الشخصية والمصادر الاجتماعية وإدراك المساندة كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة والصحة النفسية والجسمية.

وتكونت العينة من (170) من الموظفين الإداريين من الدرجات المتوسطة والمرتفعة تراوحت أعمارهم بين (32-65) عاما.

وأظهرت الدراسة أن ادارك مساندة الرئيس بالعمل أثرا ايجابياً في التخفيف من ضغوط الحياة والأعراض المرضية، بمعني أن الموظفين أصحاب الدرجات المرتفعة بالضغوط يدركون المساندة من مشرفيهم ولديهم درجات منخفضة على الأعراض المرضية أقل من الموظفين غير المدركين المساندة من رؤسائهم بحيث كانت درجاتهم على الأعراض المرضية أعلى، وكذالك أظهرت الدراسة أن الصلابة النفسية لها اثر دال بالتفاعل مع المساندة الأسرية بحيث أن مجموعة الأفراد الذين لديهم صلابة نفسية أعلى يستغلون المساندة الأسرية بشكل أفضل في إدراكهم لأحداث الحياة فهم اقل تأثرا من الناحية الصحية من أولئك الذين لديهم صلابة نفسية منخفضة.

3. دراسة جانيلين، وبلانيي (Ganllen, &, Blaney, 1984)

هدفت الدراسة إلى معرفة دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية كمتغيرات تخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الفرد.

تكونت العينة من (83)طالبة من طالبات علم النفس وقد طبق عليهم مقياس هولمز، ومقياس الصلابة النفسية لكوبازا، واستبيان المساندة الاجتماعية لموس، ومقياس بك للاكتئاب.

أشارت نتائج الدراسة الى أن الصلابة النفسية تتفاعل مع المساندة الاجتماعية كي تخفف من حدة وقع الضغوط على الفرد كما أن المساندة الاجتماعية تقوي المصادر النفسية، وتزيد من شعور الفرد بالقيمة والاهمية ومن قدرتة على التحدي مما يجعله اكثر نجاحا في مواجهة الضغوط كما اظهرت النتائج الي وجود ارتباط موجب

4. دراسة ليفكووت، وآخرون (Lefourt et al, 1984)

هدفت الدراسة إلى معرفة اثر التفاعل بين المساندة الاجتماعية ومركز الضبط واثرها على الضغوط النفسية ومعرفة مدى استفادة اصحاب الضبط الخارجي من المساندة الاجتماعية بنفس الدرجة التي يستفيد منها داخلو الضبط ومعرفة الفروق بين الجانبين في استفادتهم من المساندة الاجتماعية في خفض تاثير الضغوط النفسية. تكونت عينة الدراسة من (99) طالبا وطالبة بواقع (58) طالبا و(41) طالبة.

وأظهرت نتائج الدراسة أن للضبط الداخلي اثر لتفاعل المساندة الاجتماعية مع أحداث الحياة على الحالة المزاجية العامة، ولقد وجد أن اصحاب الضبط الداخلي بالاضافة الى المساندة الاجتماعية يبدون اكثر مرونة في مواجهة الضغوط، بمعني أن ذوي الضبط الداخلي الذين تتوفر لهم المساندة يكونون اكثر مقاومة بحدوث نتائج سيئة، بينما اولئك الذين لا تتوفر لهم المساندة

الاجتماعية فإنهم يكونون أمام خطر الاضطرابات الانفعالية، بينما لم يتحقق ذلك لذوي الــضبط الخارجي

5. دراسةهولمان، وموس(Hollman, Roos, 1985)

هدفت الدراسة الى التعرف على المتغيرات النفسية والاجتماعية التى تساعد الفــرد علــى الاحتفاظ بصحتة الجسمية والنفسية رغم تعرضة للضغوط .

تكونت عينة الدراسة من (267) من الذكور الذين بلغ متوســط أعمــارهم(44) والانــاث اللواتي بلغ متوسط أعمارهن (43)، وتم تطبيق استبيان هولمز وراهي للأحــداث الــضاغطة، ومقياس موس للبيئة الاسرية، ومقياس لخصائص الشخصية ومقياس للأعراض الــسيكوسوماتية والاكتئاب. وأشارت نتائج الدراسة أن الاسرة التي تتسم بالدفء والحنــان والحــب والتماســك وحرية التعبير عن الرأي والمشاعر والدعم والتشجيع أثناء التعرض للضغوط، تجعل الفرد اكثر صلابة وفاعلية وقدرة على المواجهة واقل اكتئابا، وأن هناك فروقا بين الذكور والاناث، فكــان الرجال اكثر ثقة بالنفس واكثر صلابة من النساء.

6. دراسة روس، وكوهين(Roos, Kohain, 1987)

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية كعامل وسيط في التخفيف مــن التاثير السلبي للضغوط الحياتية.

وتكونت عينة الدراسة من (109)طلاباً منهم (52) طالباً و(57) طالبة بمتوسط عمري قدرة (18.2) سنة، واستخدم مقياس أحداث الحياة الــضاغطة الهــولمز وراهــي، ومقيــاس إدراك المساندة الاجتماعية لسارسن وآخرين.

وأظهرت النتائج أن المساندة دوراً ملطفاً وواقياً من وقع أحداث الحياة الــضاغطة، وكــذلك أظهرت التأثير الايجابي للمساندة الاجتماعية على الصحة النفسية.

7. دراسة دولونجيز(Dolounges, 1988)

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والاضطرابات الصحية والنفسية ومعرفة دور كل من المساندة الاجتماعية وتقدير الذات كمتغيرات وسيطة في العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وما يرتبط بها من أثار صحية ونفسية .

وتكونت عينات الدراسة من (75) زوجاً وزوجة .

وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين زيادة أحداث الحياة الضاغطة وبين الاضطرابات الصحية والنفسية، وكذالك أظهرت النتائج دور المساندة الاجتماعية كاحد المتغيرات الاجتماعية التي تعدل من العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وبين المرض النفسي

8. دراسة (الشناوي وعبد الرحمن، 1994)

هدفت الدراسة إلى تقويم مدى إسهام بعض المتغيرات الشخصية لدى طلبة الجامعة في توافق هؤلاء الطلاب في حياتهم الجامعية .

شملت عينة الدراسة (115) طالبا من مختلف الأقسام والمستويات في مرحلة البكالويوس في كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الامام حمد بن سعود الاسلامية، وطبق الباحثان المقاييس التالية: قائمة ايزنك للشخصية، قائمة المساندة الاجتماعية، قائمة التوافق للجامعة، مقياس كوبر سميث لتقدير الذات .

أظهرت الدراسة أن هناك ارتباطاً بين درجات العينة على استبانة المساندة وعلى بعد التوافق الاجتماعي فقط من مقياس التوافق للجامعة، وأن هناك ارتباطاً بين الرضا والتوافق الاجتماعي ، وأن هناك ارتباطاً موجباً بين درجات الطلاب على استبانة المساندة ودرجاتهم على بعد الانبساطية في قائمة ايزينك للشخصية، وأن الذين لديهم درجات عالية في المساندة يشعرون بدرجات عالية في تقدير الذات، وان الذين لديهم درجات عالية من الانبساطية يكون لديهم عدد كبير من الأفراد الذين يقدمون لهم المساندة، وانه كلما ارتفعت الدرجات على البعد الذهاني في قائمة ايزينيك توقعنا انخفاض كمية المساندة الاجتماعية والرضا عنها.

9. دراسة (الدسوقي، 1996)

هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة السببية بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى المطلقات، والتعرف على الفرق بين مرتفعات ومنخفضات الصحة النفسية بينهن وادراكهن لحجم ودرجة المساندة الاجتماعية والرضى عنها تكونت عينة الدراسة من (40) سيدة من المطلقات تراوحت أعمارهن (25–40) سنة ولديهن طفل على الاقل ولا تقل مدة الطلاق عن سنة، واستخدمت مقياس المساندة الاجتماعية، وهو من أعداد سارسوت واخرين ومقياس الامداد بالعلاقات الاجتماعية ومقياس الضغوط و مقياس الصحة النفسية إعداد إسماعيل ومرسي.

أظهرت النتائج أن هناك تأثيراً لمساندة الأسرة والأصدقاء على الصحة النفسية للنساء المطلقات وتاثير سالب بين ضغوط الحياة والصحة النفسية لديهن وتاثير سالب للمساندة من قبل الأسرة والأصدقاء على ضغوط الحياة وان هناك فروق بين المطلقات مرتفعات الصحة النفسية

ومتخفضات الصحة النفسية في ضغوط الحياة لصالح المنخفضات وكذلك هنـــاك فروقـــاً بـــين مرتفعات الصحة النفسية ومنخفضات الصحة النفسية في حجم المساندة والرضى عنها لـــصالح مرتفعات الصحة النفسية.

10. دراسة (علي، 1997)

هدفت هذه الدراسة لعقد مقارنة بين العاملات المتزوجات منخفضات المساندة الاجتماعيـــة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وفي الاصابة بالاضطرابات النفسية، وتكونت عينة الدراسة في المجموعة الأولى وهي المجموعة التجريبية قوامها (50) من السيدات المتزوجات العاملات المعلمات بمساندة اجتماعية من الاسرة وجماعة العمل، ومن المجموعة الثانية وهي المجموعـــة الضابطة وقوامها (50) من السيدات العاملات المتزوجات وغير المدعمات بمساندة اجتماعيـــة، سوءاً من الأسرة أو جماعة العمل.

أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية بين العـــاملات المتزوجـــات مرتفعـــات المساندة الاجتماعية والعاملات المتزوجات منخفضات المساندة الاجتماعية في الأبعـــاد الاتيـــة (العمل خلال الحدث والائتلاف الى اتجاهات وانشطة اخرى والعلاقات الاجتماعية)، كما توجد فروق ذات دلالة احصائية بين مجموعة العاملات المتزوجات مرتفعات المـــساندة الاجتماعيـــة ومجموعة العاملات المتزوجات منخفضات المساندة الاجتماعية في الأبعاد الاتية : (الأعـــراض الجسمانية –الوسواس القهري –الحساسية التفاعلية –الاكتئاب – القلق – قلق الخوف–البارانويـــا – الذانية) لجانب مجموعة العاملات المتزوجات منخفضات المساندة الاجتماعية.

11. دراسة (مخيمر، 1997)

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التخفيـــف عن الأثر الناتج عن ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعـــة ، وتكونـــت عينـــة الدراسة من(75) من الذكور و(96) من الإناث تتراوح أعمارهم مابين (19–24) عامـــا مـــن طلبة الفرقتين الثالثة والرابعة بكليات الاداب والعلوم والتربية بجامعة الزقازيق.

وبينت النتائج أن للذكور درجات اعلى في الصلابة النفسية من الاناث ، وان الإناث أكثـــر سعيا من الذكور في طلب المساندة الاجتماعية، وتلعب الصلابة النفسية والمـــساندة الاجتماعيـــة دورا هاما في التخفيف من وقع الأحداث الضاغطة لدى الذكور والاناث كعامل واق من الأثـــر النفسي والجسمي.

12. دراسة (فايد، 1998)

هدفت الدراسة إلى معرفة التأثير السلبي للضغوط على الصحة النفسية ، ومعرفة التـأثير الايجابي للمساندة الاجتماعية في خفض كل من الضغوط والأعراض الاكتئابية الناتجـة عـن ارتفاع مستوى الضغوط . وتكونت عينة الدراسة من (324) فردا من الـذكور مـن خريجـي الجامعات ، وتراوحت أعمارهم بين (24–35) سنة.

وأظهرت النتائج فروقا بين منخفضي الضغوط ومرتفعي الضغوط في الأعراض الاكتئابية لصالح مرتفعي الضغوط، وأن منخفضي الضغوط لديهم ارتفـاع فـي المـساندة الاجتماعيـة، وأظهرت أن منخفضي المساندة الاجتماعية يكونون مرتفعين في الأعراض الاكتئابية .

13. دراسة (عبد الرازق، 1998)

هدفت الدراسة إلى فحص دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين المعانـاة الاقتصادية والخلافات الزوجية ، والتأكد من أن الضغوط الاقتصادية التي تعاني منها الاسر هي احد الأسباب الرئيسية في حدوث الخلافات الزوجية. وتكونت العينة من (100) مـن الـذكور المتزوجين و(70) من الإناث المتزوجات بمتوسط عمري قدره (37.09) .

أظهرت الدراسة عدم وجود فروق بين الأزواج والزوجات في كـل مـن إدراك المعانـاة الاقتصادية والمساندة الاجتماعية، وأظهرت أن الزوجات أكثر إدراكا للخلافات الزوجيـة مـن الأزواج، وتبين أن المساندة الاجتماعية لها الاثر الملطف والمخفف للضغوط.

14. دراسة (على، 2000)

هدفت الدراسة لمعرفة دور المساندة الاجتماعية من الأسرة وجماعة الرفاق فـي تخفيـف الصراعات النفسية لدي الطلاب المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية ودور المساندة الاجتماعية بالتحصيل الدراسي ،تكونت عينة الدراسة من مجموعتين احداهما تجريبية مكونة من (50) طالباً جامعياً مقيمين بالمدن الجامعية وعينة ضابطة مكونة من (50) طالباً مقيمـين مـع أسرهم.

أظهرت الدراسة بان التعامل الايجابي بمجموعة الطلاب المقيمين مع اسـرهم والتعامـل السلبي لمجموعة الطلاب المقيمين بالمدن الجامعية وهذه الفـروق كانـت لـصالح المجموعـة التجريبية.

15. دراسة (الشاعر، 2005)

هدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات طلبة جامعة الاقصى بغزة نحو المخاطرة وعلاقتها بكل من المساندة الاجتماعية وقيمة الحياة لديهم. وتكونت عينة الدراسة من (600) طالب وطالبة بما يمثل (7%) من المجتمع الاصلي حيث كانوا (207) طلاب و(383) طالبة . واستخدم مقياس الاتجاه نحو المخاطرة، ومقياس المساندة الاجتماعية ، ومقياس قيمة الحياة وهي من اعداد الباحث.

أظهرت النتائج ازدياد الاتجاه نحو المخاطرة بمعدل افتراضي (70%)، وانه عند الذكور أعلى منه عند الاناث ، وانه عند طلبة كلية الآداب أعلى منه عن باقي الكليات و أن هناك مستوى للاتجاه نحو المخاطرة لصالح طلبة المستوى الرابع على حساب المستويات الاخرى الاول والثاني والثالث ، وان هناك علاقة موجبة بين مستوى الاتجاه نحو المخاطرة وبين المساندة الاجتماعية حيث انه كلما زادت المساندة الاجتماعية زاد الاتجاه نحو المخاطرة.

16. دراسة (دياب، 2006)

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور المساندة الاجتماعية كأحد العوامل الواقية من الأثر النفسي الناتج عن تعرض الفرد للأحداث الضاغطة ، والتأثير السلبي للأحداث الضاغطة على الصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين . تكونت عينة الدراسة من (550) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الثانوية وتراوحت اعمارهم بين (15-19) سنة. وقد استخدم الباحث استبانة الصحة النفسية، واستبانة المساندة الاجتماعية، واستبانة الأحداث الصادمة، وقد قام بتقنين هذه الأدوات على البيئة الفلسطينية.

وأظهرت الدراسة أن الفلسطينين يتعرضون لأنماط متعددة من الأحداث الصادمة، وان هناك علاقة عكسية بين درجات الأحداث الصادمة التي تعرض لها المراهقون والمساندة الاجتماعية، وأن هناك فروقاً بين متوسط درجات منخفضي الأحداث الصادمة ومتوسط درجات مرتفعي الأحداث الصادمة بالنسبة لحجم المساندة الاجتماعية ؛وكانت الفروق لصالح منخفضي الأحداث الصادمة، وتوصلت الدراسة الى انه كلما زادت الصحة النفسية زاد حجم المساندة الاجتماعية، وأنه توجد علاقة عكسية بين الصحة النفسية للمراهقين ودرجة الأحداث الصادمة، وان المساندة الاجتماعية عامل وسيط بين الأحداث الصادمة والصحة النفسية.

17. دراسة (العتيبي، 2008)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين اتخاذ القرار وكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف.

تكونت عينة الدراسة من (242) مرشدا من المرشدين الطلابيين الذين يعملون بمدارس التعليم العام الحكومي بمحافظة الطائف، وقد استخدم الباحث اختبار اتخاذ القرار اعداد عبدون(د.ت)، ومقياس فاعلية الذات، إعداد العدل(2001)، ومقياس المساندة الاجتماعية من اعداد الباحث.

أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجات القدرة على اتخاذ القرار وكل من درجات فاعلية الذات، والمساندة من جانب المدرسة ومن جانب أولياء الامور ومن جانب المعلمين، ورضا المرشدين عن المساندة، والدرجة الكلية للمساندة، وتبين أنه لا توجد فروق تبعا للمتغيرات الديمغرافية (مكان العمل، سنوات الخبرة، الراتب) لمتوسطات درجات القدرة على اتخاذ القرار، وفاعلية الذات، والمساندة الاجتماعية في جميع المحاور لدى المرشدين الطلابيين، ولكن توجد إمكانية للتنبؤ بالقدرة على اتخاذ القرار لدى المرشدين الطلابيين من خلال كل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية، بمعنى أن 89.3% من القدرة على اتخاذ القرار تعتمد على فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية .

رابعاً / دراسات تناولت الصلابة النفسية:

<u>1. دراسة كوبازا (Kobasa,1979)</u>

هدفت الدراسة إلى معرفة المتغيرات النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد بالاحتفاظ بصحته النفسية والجسمية رغم تعرضه للضغوط والصعاب.

تكونت عين الدراسة من (760) موظفاً من الحاصلين على درجات جامعية، تتراوح أعمارهم بين (40 – 49) عاماً ويعانون من درجة كبيرة من الضغوط ، وقد استخدمت استبيان هولمز وراهي للأحداث الضاغطة، واستبيان (وايلا)1968) للأمراض، وقد استخدمت عدداً من المقاييس لقياس الصلابة النفسية فقد استخدمت لقياس التحكم، مقياس العجز– التحكم من مقياس الاغتراب، مقياس المعنى مقابل العدم، مقياس الإنجاز، ولقياس الالتزام استخدمت الاغتراب من العمل والمؤسسات الاجتماعية، وعن العلاقات لشخصي، عن الأسرة، وعن الذات واستخدمت لقياس التحدي، الخبرات الشخصية، النشاط مقابل الكسل، مقياس البناء المعرفي، مقياس البقاء، مقياس المسئولية مقابل المغامرة .

وأظهرت النتائج أن الأشخاص الأكثر صلابة رغم تعرضهم للضغوط كانوا الأقل مرضاً، وأنهم متسمون بالصمود والإنجاز والسيطرة والضبط الداخلي والغاية وأكثر اقتداراً ونشاطاً وطموحاً، في حين أن الأشخاص الأقل صلابة أكثر مرضاً وعجزاً وأقل في الضغط الخارجي، كما توصلت إلى أن الأشخاص الأثر صلابة كانوا أكثر مرونة ومبادأة وإقحاماً وواقعية .

2. دراسة هول، وآخرون (Holl et al,1987)

هدفت الدراسة إلى تحديد طبيعة مفهوم الصلابة، ودور الصلابة كمتغير وسيط يخفف من أثر أحداث الحياة الضاغطة، ودراسة مفهوم الصلابة النفسية.

تكونت عينة الدراسة من (1004) طالباً جامعياً، وقد قسم العينة إلى ستة مجموعات كل مجموعة يستخدم بها عدداً من المقاييس النفسية ، حيث تم استخدام مقياسين للصلابة النفسية ، كان أحدهما طولياً والآخر مختصراً، وقد استخدم مقياس الاجتماعية، والقلق الاجتماعي، والخجل، والوعي بالذات، والوعي بالآخرين .

وقد أظهرت الدراسة أن الصلابة ليست مفهوماً واحداً بل ثلاث مكونات منفصلة، وأن بعدي الالتزام والتحكم يتمتعان بخصائص سيكولوجية ملائمة، وهما يخففان من أثر الضغوط وقد أشارت الدراسة إلى وجود ارتباطات بين مقياس الصلابة والمقاييس الأخرى، فالأشخاص ذوو الصلابة المرتفعة حصلوا على درجات منخفضة على مقياس الخجل والقلق الاجتماعي والوعي بالذات والآخرين.

3. دراسة سميث، والبرد (Smith & Alpeerd,1989)

هدفت الدراسة إلى التأكد من أن الأشخاص الأكثر صلابة أكثر مقاومة للأمراض التي تحدثها الضغوط ، ويرجع هذا الأسلوب لتفكيرهم التكيفي الذي يؤدي إلى خفض مستوى الإثارة الفسيولوجية لديهم .

تكونت عينة الدراسة من (48) طالباً، وقد استخدم الباحثان مقياس الصلابة النفسية، النسخة المنقحة، وقائمة سمة القلق لقياس العصابية (العصبية)، وكذلك تم قياس ضغط الدم قبل بداية الدراسة.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة يستخدمون جملاً إيجابية في التعبير عن الذات حتى في ظل أكثر الظروف تهديداً، كما أنهم أقل إظهاراً للإثارة الفسيولوجية عند انتظارهم لبدء المهمة العملية، ذلك عكس ما أظهره الأشخاص الأقل صلابة فهو ذو جمل سلبية في التعبير عن ذاته، وأصحاب ضغط دم مرتفع قبل بدء الدراسة.

4. دراسة ستبسون (Stepson,1995)

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة

تكونت عينة الدراسة من (147) فرداً من الجنسين العاملين في البنوك والمحاماة، وطبق عليهم مقياس دليل النظرات الشخصية وقائمة طرق المواجهة .

وأظهرت الدراسة أن الإناث أكثر صلابة من الذكور، وأكثر اعتماداً على المساندة الاجتماعية، وقد أن المحامين أكثر استخداماً لأسلوب التصدي للمشكلة مقارنة بالعاملين في البنوك .

5. دراسة زون، ورودويليت (Zone, Rodewalt, 1989)

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الصلابة النفسية كمتغير وسيط في التخفيف من أثر الضغوط الناجمة على الموظفين، حيث تم الأخذ بعين الاعتبار تقييم الأحداث لدى العينة.

قد تكونت عينة الدراسة من (249)موظفة تراوحت أعمارهن بين (25 –26) عاماً يملكن مستويات تعليمية واجتماعية متباينة، واستخدم الباحث النسخة المختصرة من مقياس الصلابة النفسية، وقائمة الخبرات الحياتية الحالية، وقائمة بك للاكتئاب، ومقياس تقدير خطورة المرض.

قد أظهرت النتائج أن الإناث الأقل صلابة يتعرضن لنسبة عالية من الخبرات الحياتية الضاغطة غير المرغوب فيها ، كما أشارت إلى أن كل الأحداث السلبية تتطلب منهن درجة أكبر من التكيف.

6. دراسة كوزي (Cozzi,1991)

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين ضغوط الحياة ونوعية الصلابة النفسية، والتحمل الاجتماعي، وعوامل البيئة الاجتماعية التي تؤدي لاختلاف المنجزين دراسياً عن غير المنجزين من نفس مستوى القدرة .

بلغت عينة الدراسة من (227) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة موزعين إلى (127) طالبة، (155) طالباً تتراوح أعمارهم بين (18 – 30) عاماً، وقد قيست عليهم الصلابة النفسية في ضوء أبعادها الثلاثة الالتزام، والتحكم، والتحدي، وقد استخدم مقياس الإنجاز الكتابي القرائي، ومقياس تقدير الذات .

وبينت الدراسة أن تباين الشخصية والمتغيرات الاجتماعية البيئية ذات مؤشر جيد لتعديل الدور وأن الصلابة النفسية تعمل كمدعم للضبط، والتحمل الاجتماعي، وظهور أعراض التوتر .

7. دراسة ويب (Wiebe,1991)

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الصلابة النفسية والتقييم المعرفي في التقليل من أثر الضغوط والاستجابة لها .

وتكونت عينة الدراسة من (820) طالباً جامعياً من كلا الجنسين بمتوسط عمري 21.4 ، وقد استخدم مقياس الصلابة النفسية الخمسة ، مقياس تحمل الإحباط ، مقياس المشاعر الإيجابية والسلبية ، مقياس إدراك إمكانية التحكم في المهمة المقدمة ، وبعض المقاييس السيكوفيزلوجية .

وأظهرت النتائج أن الأشخاص الأكثر صلابة أكثر تحملاً للإحباط، وأن المهمة العملية كان قد تم تقييمها على أنها أقل تهديداً، كما أثبتت الدراسة أنه لم يكن للتقييمات المعرفية أي أثر يذكر لدى عينة الإناث.

8. دراسة كولنز كلارا (Collins Clarla,1992)

هدفت الدراسة إلى التعرف على الصفات الشخصية للمراهقين لفهم بعض الأشخاص الذين يتمتعون في مرحلة عدم الاتزان بالمقدرة على تغيير مهاراتهم لتساعدهم على احتواء أي تغيير في ظروفهم الاجتماعية .

وتكونت عينة الدراسة من (223) من الشباب الذين تراوحت أعمارهم بين (11 –16) سنة وتم تطبيق مقياس الصلابة النفسية للمراهقين .

وأظهرت الدراسة أن الصلابة النفسية عملت حاجزاً مخففاً من تأثير الضغوط ، كما أثرت مباشرة في التنبوء بالانحرافات السلوكية مثل: الاتجاه نحو الانحراف الاجتماعي والكبت والتمرد،

وقد أظهرت الدراسة ردود فعل إيجابية نحو الاكتئاب والخلافات العائلية، وعلاوة على ذلك قد كان لعامل الجنس أهمية كمتغير للتنبؤ بالسلوك المتوافق ن وكانت العلاقة سلبية بين عامل الجنس والتوافق السلوكي، وقد أشارت النتائج إلى أن الذكور أكثر ميلاً نحو الانحراف الاجتماعي والتمرد والكبت من الإناث ، مما يدلل على أن كلاً من المتغيرات (العمر، الجنس، الرغبة الاجتماعية) مهمة لأخذها في الاعتبار في تطوير برامج الدعم التي تعد للمراهقين.

9. دراسة ويلمس، وآخرون (Williams et al,1992)

هدفت الدراسة إلى معرفة دور عمليات المواجهة كوسائط في العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة الجسمية.

تكونت عينة الدراسة من (166) طالباً من طلبة الجامعة موزعين إلى (85) ذكور، (81) إناث، وقد طبقوا مقياس الصلابة النفسية، ومقياس أساليب المواجهة.

وقد أظهرت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين أساليب المواجهة الفعالة والصلابة النفسية، وأشارت الدراسة لوجود علاقة سلبية بين الصلابة وأساليب المواجهة غير الفعالة مثل التجنب، وأشارت إلى وجود ارتباط بين الصلابة النفسية وعدد قليل من الأمراض الجسمية التي ذكر أفراد العينة أنهم يعانون منها.

10. دراسة كلير، وهارتمان (Clark,Hartman,1996)

هدفت الدراسة إلى تحديد أثر الصلابة النفسية والتقييم المعرفي على الحالة الصحية والشعور بالكرب النفسي لدى عينة من الراشدين القائمة على رعاية أقاربهم المسنين.

تكونت عينة الدراسة من (53)شخصاً تراوحت أعمارهم بين (22 – 82) عاماً وقد بلغت نسبة الإناث في العينة (68 %)، وقد استخدم الباحثان مقياس التكرار والمدة، وقائمة المشكلات السلوكية ، ومقياس المشاركة في المهمة ، قائمة النظرة الشخصية ، قائمة بيك للاكتئاب، مقياس الحالة الطبية، والأعراض الجسمية.

وقد أشارت الدراسة إلى دور الصلابة في تقليل أثر الضغوط وزيادة الصحة النفسية، كما أن الصلابة النفسية والتقييم المعرفي يمكن المساعدة في التنبؤ بالكرب النفسي وذلك من خلال الاكتئاب والمرض من الحياة.

11. دراسة كرستوفر (Kristopher, 1996)

هدفت الدراسة إلى التعرف على ما إذا كانت الصلابة والفاعلية وجهة الضبط لها علاقة ارتباط بأحد مكونات دافعية العمل لدى عينة من معلمي الطلاب .

بلغ عدد عينة الدراسة (149) طالباً منهم (17) طالباً، (132) طالبة، وقد طبق عليهم استبيان واقعية العمل لهل ووليام 1973 ، واستبيان الصلابة النفسي لماري وكوبازا 1984 ، ومقياس فاعلية المعلم، ومقياس ليفين سون للضبط الداخلي، ونفوذ الآخرين والفرصة.

وأشارت النتائج إلى وجود ارتباط إيجابي بين وجهة الضبط الداخلي وبين واقعية العمل، ووجود ارتباط بين الصلابة النفسية السلبية بعزم أفراد على تبني وجهة الضبط الخارجي (نفوذ الآخرين والفرصة)، كما أكدت النتائج على أهمية الصلابة كمفهوم مهم لزيادة الدافعية تجاه العمل، وأن الأفراد ذوي الصلابة يعتقدون أن صلابتهم تزيد من فاعلية سلوكياتهم. (سلوكهم).

12. دراسة جارسون (Gerson, 1998)

هدفت الدراسة إلى بيان العلاقة بين الصلابة النفسية ومهارات المواجهة بين الطلبة الخريجين.

بلغت عينة الدراسة (151) طالباً من الطلاب الخريجين في قسم علم النفس من مدرسة اميدوسترن للخريجين، واستخدم الباحث اختبار الشخصية الصورة، واستبيان المواجهة، واستبيان الضغوط والضغوط اليومية، ومقياس الصلابة النفسية.

وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فعالية وتأثيراً من الذين حصلوا على درجات صلابة منخفضة،

كما أن الضغوط ترتبط إيجابياً بمهارات المواجهة التالية : التحليل المنطقي، التجنب المعرفي، التفريغ الانفعالي، والاستسلام، كما توصلت الدراسة إلى أن الصلابة الكلية، والتجنب، والتحليل المنطقي منبهات هامة للضغوط، كما أشارت لوجود علاقة سالبة بين الصلابة والضغوط ، حيث وجد أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط عل أنها أقل ضغطاً من الطلاب الذين لم يحصلوا على درجات عالية في الصلابة.

13. دراسة مادي وآخرون (Maddi et al, 1996)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية واستخدام الكحول في مرحلة المراهقة بلغت عينة الدراسة (226) فرداً من طلبة الجامعة، تتراوح أعمارهم بين (18– 37) عاماً، طبق عليهم استخباراً يبين مدى استخدامهم للكحول والمخدرات في مرحلة المراهقة ومقياس الصلابة النفسية

دلت الدراسة إلى وجود علاقة عكسية بين درجة الصلابة واستخدام الكحول في السابق، حيث تبين أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية العالية ذكروا تعاطياً أقل للمسكرات من الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة ، وذكروا درجة تعاطي أكبر للمسكرات سواء في السابق أو في الوقت الحاضر.

14. دراسة ميتشل (Mitchell, 1989)

هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الصلابة النفسية والتقييم المعرفي على أحداث الحياة .

تكونت عينة الدراسة من (165) طالباً من طلبة البكالوريوس في التمريض ، وقد طبق مقياسان للصلابة النفسية وهي الطبعة الثالثة لمقياس الصلابة النفسية ، وقائمة النظريات الشخصية .

وقد بينت الدراسة إلى عدم وجود ارتباط بين الصلابة والتقييم المعرفي للأحداث بأنها مثيرة للتحدي، ووجود ارتباط عكسي بين الصلابة وتقييم الأحداث بأنها مثيرة للتهديد، ووجود ارتباط إيجابي بين الطلاب واستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة، ووجود ارتباط عكسي بين الصلابة وبعض مقاييس المواجهة التي تركز على الانفعال، ويوجد ارتباط إيجابي بين الصلابة وإدراك فعالية المواجهة.

15. دراسة (البهاص ، 2002)

هدفت الدراسة إلى معرفة درجة ارتباط الناهك النفسي ودرجة الصلابة النفسية لدى عينة من المعلمين والمعلمات في مدارس التربية الخاصة وكذلك علاقتهم ببعض المتغيرات الديمغرافية مثل: الجنس، وسنوات الخبرة في التدريس .

بلغ العدد الكلي للعينة (144) معلماً ومعلمة، (76) معلماً، و (68) معلمة بمدارس التربية الفكرية ومعاهد الأمل ومعاهد النور ومركز تأهيل المعاقين بمدينة الطائف بالسعودية، وطبقت عليهم مقياس الناهك النفسي لمعلمي التربية الخاصة من إعداد الباحث ، ومقياس الصلابة النفسية لمخيمر 2002.

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين أبعاد الناهك النفسي وأبعاد الصلابة النفسية لدى أفراد العينة ، وقد أشارت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الناهك النفسي في الدرجة الملكية والأبعاد الفرعية باستثناء بعض الضغوط المهنية تعزى لمتغير الجنس، وكانت الفروق لصالح المعلمات وأنه توجد فروق بين الذكور والإناث في أبعاد الصلابة النفسية لصالح الذكور ، وأنه لا يوجد أثر دال للتفاعل بين الجنس ومدة الخبرة في الدرجة الملكية للنهك النفسي.

16. دراسة (جودة ، 2002)

هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير المستوى الاقتصادي والاجتماعي لعينة الدراسة على متغيرات الصلابة النفسية بأبعادها، ووجهة الضبط ن ودافعية الإنجاز لديهم، والتعرف على تأثير إتحاد نوعية الإعاقة – السواء مع المستوى الاقتصادي والاجتماعي على متغيرات الصلابة النفسية بأبعادها، ووجهة الضبط والدافعية للإنجاز .

تكونت عينة الدراسة من (150) طالباً من الذكور من سن (11.4 – 13.8) عاماً، من المعاقين بصرياً وسمعياً والأسوياء، وقد استخدم مقياس الضبط الداخلي والخارجي للأطفال المراهقين من إعداد (موسى، 1988)، ومقياس الدافعية للإنجاز من إعداد (موسى ، 1988)، واختبار الصلابة النفسية وهو من إعداد الباحث بأبعاده الثلاثة التحكم، والالتزام، والتحدي .

وقد بينت النتائج وجود تأثير دال إحصائياً لنوعية الإعاقة – السواء على متغيرات وجهة الضبط والدافعية للانجاز والصلابة النفسية لدى عينة الدراسة الملكية ووجود تأثير دال لنوعية المستوى الاقتصادي والاجتماعي على متغيرات الصلابة النفسية ووجهة الضبط والدافعية للانجاز لدى العينة الملكية، كما وجد تأثير تفاعل نوعية الإعاقة السواء مع المستوى الاقتصادي والاجتماعي مع متغيرات الصلابة النفسية ووجهة الضبط ودافعية الإنجاز للعينة المدروسة.

17. دراسة (حمادة وعبد اللطيف ، 2002)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب جامعة الكويت والهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب.

تكونت عينة الدراسة من (282) طالباً وطالبة منهم (70) من الذكور، و(212) من الإناث، وطبق على العينة مقياسان هما مقياس الصلابة النفسية من إعداد يونكن وبيتز 1996، ومقياس الرغبة في التحكم من تصميم بريجر وكوبر 1976 .

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه إيجابية بين الصلابة النفسية والرغبة في التحكم داخل العينة الكلية، وداخل عينة الذكور والإناث كل على حده، وأنه ليس هناك فروق دالة إحصائياً على المقياسين تبعاً لمتغيرات الدراسة الأخرى وهي الحالة الاجتماعية وحول الدرجات والعمر.

18. دراسة (الرفاعي ، 2003)

هدفت الدراسة إلى بحث الصلابة النفسية متغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها .

تكونت عينة الدراسة من (321) طالباً وطالبة، منهم (161) من الذكور، و(160) من الإناث تراوحت أعمارهم بين (19 – 26) سنة من طلبة جامعة حلوان، من المستوى الثالث والرابع من ذوي التخصصات النظرية، وتم استخدام مقياس الصلابة النفسية من إعداد كوباز وترجمة عماد مخيمر 1996، ومقياس إدراك أحداث الحياة الضاغطة من إعداد الباحثة، ومقياس أساليب المواجهة من إعداد الباحثة .

وقد كانت النتائج قد أظهرت عدم وجود فروق بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية ومكوينها الالتزام والتحكم، ظهرت هذه الفروق في مكون التحدي، وكانت إلى جانب الذكور، ووجدت فروق في الضغوط الأكاديمية والاقتصادية بين الذكور والإناث فكان الذكور أقل معاناة في تلك الضغوط مقارنة بالإناث، كما وجدت فروق في أساليب المواجهة الأكثر فعالية بين الذكور والإناث لصالح الذكور، ووجود ارتباط عكسي بين درجات الصلابة النفسية وكل من إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة الأكثر فعالية، كما أنه لم يكن للصلابة دوراً بارزاً في تعديل العلاقة بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة الأقل فاعلية.

19. دراسة (الحجار و دخان ، 2006)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها ، وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى الطلبة، وتكونت عينة الدراسة من (541) طالباً وطالبة وقد استخدم الباحثان استبيان لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة، واستبيان الصلابة النفسية لديهم.

توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية ، وأشار إلى أن مستوى الضغوط النفسية كانت (62 .05 %) وأن معدل الصلابة النفسية (77.33 %)، وقد بينت أن هناك فروقاً بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية – عدا ضغوط بيئة الجامعة – تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور ن وبينت في وجود فروق بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية – عدا الأسرية والمالية – تعزى لمستوى التخصص لصالح طلبة العلمي، وعدم وجود فروق بين الطلبة في مستوى الضغوط – عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة – تعزى لمتغير الجامعي لصالح المستوى الرابع، وأن هناك عدم وجود فروق بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية – عدا المالية والدرجة الكلية – تعزى لمستوى الدخل الشهري .

20. دراسة (أبو ركبة، 2005)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والصحة النفسية ، وتحديد مستوى الصلابة النفسية والصحة النفسية لدى أمهات أطفال متلازمة داون والكشف عن أثر بعض المتغيرات الديموغرافية على مستوى الصلابة النفسية عند الأمهات .

بلغ عدد أفراد العينة (180) أماً من الأمهات اللاتي يتابعن أطفالهن المصابين لمتلازمة داون في جمعية الحق بالحياة في غزة، واستخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية، ومقياس الأعراض السيكوباثولوجية لقياس الصحة النفسية.

أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى عال من الصلابة النفسية والصحة النفسية، وقد أظهرت وجود علاقة ارتباطيه بين الصلابة النفسية والصحة النفسية لدى الأمهات، وأن هناك فروقاً في مستوى الصلابة النفسية يعزى إلى متغير المستوى التعليمي لصالح الأمهات اللاتي أنهين التعليم الجامعي والثانوي والأساسي، ولكل من عمر الأم وعمر الأطفال، وجنس الطفل.

21. دراسة (ياغي ، 2006)

هدفت الدراسة إلى التعرف على الضغوط النفسية لعمال محافظات قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية

تكونت عينة الدراسة من (683) عاملاً من العمال الـذين يحملـون تـصاريح دخـول الأراضي المحتلة عام 1948 ، وقد طبق مقياس الضغوط النفسية والصلابة النفسية وهما مـن إعداده .

توصلت الدراسة إلى أن العمال يعانون من ضغوط نفسية كبيرة بنسبة 74.% كما أظهرت وجود صلابة عالية لدى العمال بنسبة 74.9% ، وأن هناك علاقة طردية بين الدرجات الكليـة والضغوط النفسية والدرجة الكلية للصلابة النفسية ، وأن هناك فروقاً فـي مـستوى الـضغوط النفسية تعزى إلى عدد أفراد الأسرة لصالح الأسرة التي يبلغ عدد أفرادها (5 – 9) فما فوق، ولم تظهر أي فروق في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمستوى العمر والحالة الاجتماعية، مع وجود فروق بين الحالة الاجتماعية ودرجات ضغوط المعابر لصالح المطلقين.

22. دراسة (أبو سمهدانة، 2006)

هدفت الدراسة إلى التعرف على واقع انعكاسات العنف الإسـرائيلي فـي ظـل انتفاضـة الأقصى على الصلابة النفسية لديهم، والتعرف على أثر بعض المتغيرات على انعكاسات العنف الإسرائيلي على المرأة الفلسطينية وعلى صلابتها النفسية خلال انتفاضة الأقصى .

تكونت عينة الدراسة من (600) امرأة فلسطينية تتراوح أعمارهن بـين (20 – 30) سنة وقد قامت الباحثة بإعداد مقياس انعكاسات العنف على المرأة الفلسطينية ، واستخدام مقياس الصلابة النفسية وهو من إعداد (مخيمر ، 2002)

وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الصلابة النفسية لدى المرأة الفلسطينية تزيـد عـن 70% كمستوى افتراضي ، ولا توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية للمرأة الفلسطينية تعزى لمتغير المستوى التعليمي وعمل المرأة باستثناء وجود فروق في بعد التحـدي لـصالح المـرأة العاملة. وتوجد فروق في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير السكن لـصالح المـرأة فـي محافظتي جنوب غزة وشمالها وأنه توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية لديها تعزى لمتغير منطقتي السكن لصالح المرأة في المناطق الاحتكاكية ، وأنه لا توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية تعزى لعمر المرأة، وأنه توجد فروق لدى المرأة ترجع لنوع العنف الذي تعرضت لـه لصالح المرأة التي تعاني من عنف مباشر.

23. دراسه (أبو ندى،2007)

هدفت الدراسة للتعرف علي مستوى الصلابة النفسية لدى طلبه جامعـة الأزهـر بغـزة، وكشف العلاقة النفسية، وضغوط الحياة، وبعض المتغيرات الديمغرافية .

تكونت العينة من (549) طالبا و طالبة من المستوى الدراسي الثاني و الرابع من الكليات المختلفة بجامعة الأزهر و قد استخدم الباحث مقياس الـصلابة النفـسية و هـو مـن إعـداد

(مخيمر،1997)، وقام بتقنينه علي البيئة الفلسطينية (الحجار، دخان ،2005)، ومقياس ضغوط الحياة و هو من إعداد الباحث.

وقد خلصت الدراسة إلي النتائج التالية: وجود صلابة نفسية عالية لدى طلبة الجامعة وفي المقابل يعانون من ضغوط نفسية، واتضح من الدراسة وجود علاقة دالة إحصائية بين الدرجة الكلية للصلابة والدرجة الكلية للضغوط لدى عينة الدراسة، وبينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي الصلابة ومنخفضي الصلابة في ضغوط الحياة لصالح المرتفعين، وعدم وجود فروق بين مرتفعي الصلابة ومنخفضي الصلابة في درجاتهم على ضغوط الحياة في بعد ضغوط الرواتب وقد كشفت الدراسة بأنه لا توجد فروق في التفاعل بين الصلابة النفسية (منخفضي،مرتفعي) ونوع الطالب على ضغوط الحياة ولا توجد فروق للتفاعل بين الصلابة النفسية ونوع الكلية والمستوى الدراسي على ضغوط الحياة، وكذلك لا توجد فروق بين الصلابة النفسية و دخل الأسرة الشهري على ضغوط الحياة.

24. دراسة (ثابت، وآخرون ، 2007)

هدفت الدراسة لبحث أنواع وشدة الخبرات الصادمة للأطفال الذكور الذين فقدوا بيوتهم نتيجة الهدم، ومعرفة مدى انتشار كرب ما بعد الصدمة وعلاقته بالصدمات، ومعرفة الصلابة النفسية في الأطفال وعلاقتها بالصدمة وكرب ما بعد الصدمة والمخاوف .

تكونت عينة الدراسة من(45) طفلاً ومراهقا من العائلات التي هدمت بيوتها في الفترة الأخيرة في منطقة رفح، وبيت حانون، وتم تطبيق الاختبارات التالية: مقياس المخاوف، مقياس كرب ما بعد الصدمة، مقياس الصلابة النفسية.

توصلت الدراسة إلى متوسط تعرض الأحداث الصادمة عند الأطفال، وقد تبين أن 15.6% يعانون بدرجة خفيفة من كرب ما بعد الصدمة، وأن 62.2% يعانون بدرجة متوسطة في حين أن 20% يعانون بدرجة شديدة، وأن متوسط الصلابة النفسية 99.5%، وتبين الدراسة وجود علاقة طردية بين تعرض الأطفال للأحداث الصادمة ودرجة الاضطرابات النفسية الناتجة من ما بعد الصدمة، ووجود علاقة عكسية بين درجات الصلابة النفسية ودرجات كرب ما بعد الصدمة.

25. دراسة (راضي، 2008)

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الصلابة النفسية بكل من الالتزام الديني والمساندة الاجتماعية لدى أمهات شهداء انتفاضة الاقصى في محافظات قطاع غزة .

عينة الدراسة حيث تكونت من (361) أماً من أمهات الشهداء .

وقد استخدمت الباحثة الادوات التالية :اســتبانة الــصلابة النفــسية .واســتبانة الالتــزام الديني.واستبانه المساندة الاجتماعية .

ومن نتائج الدراسة أن بلغ الوزن النسبي للصلابة لنفسية لدى أمهات الــشهداء (85.74)، بلغ الوزن النسبي لدى أمهات الشهداء في المساندة الاجتماعية (87.48)، وتوجد علاقة ارتباطيه موجبة بين مستوى الصلابة النفسية المساندة الاجتماعية لدى أمهات شهداء انتفاضة الاقصى في محافظات قطاع غزة، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفــسية لــدى أمهات شهداء انتفاضة الاقصى تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية للشهيد (أعزب – متزوج ليس لديه اولاد – متزوج له أولاد)، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الاقصى تعزى لمتغير المستوى التعليمي للام (جامعي – ثــانوي – اعدادي – ابتدائي – امية)، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الاقصى تعزى لمتغير السكن (محافظة غزة ، محافظة شــمال غــزة ، محافظة الوسطى ، محافظة خان يونس ، محافظة رفح).

خامساً: التعقيب على الدراسات السابقة:

أولا/ التعقيب على الدراسات التي تناولت الخبرة الصادمة:

أ. من حيث الأهداف:

أجمعت الدراسات السابقة للخبرات السابقة في أهدافها إلى التعرف على أثر الخبرة الصادمة على الصحة النفسية، وذلك كما ورد في دراسة (الخواجا، 1997)، ودراسة (أبو هين،1997)، ودراسة (قوته وآخرون، 2000)، ودراسة (ثابت، 2001)، ودراسة (ثابت وآخرون، 2008)، ودراسة (Smith,2000) إلا أن بعض الدراسات الأخرى هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الصدمات النفسية وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية الأخرى، وذلك كما في دراسة (حجازي، 2004)، ودراسة (حسنين، 2004)، دراسة (شعت، 2005)، ودراسة (خيربك، 2008) إلا أن دراسة (الحواجري، 2003)، ودراسة (صايمة، 2005) قد اختلفت مع الدراسات الأخرى من حيث الأهداف، وذلك بأنها هدفت إلى التخفيف من آثار الصدمة النفسية عند الأطفال، وذلك باستخدام برامج إرشادية خاصة بذلك.

ب. من حيث العينة:

اختلفت عينات الدراسة في الدراسات السابقة لاختلاف الأهداف لتلك الدارسات وتبعاً لتوافر العينات ، فجميع الدراسات السابقة كانت على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 8,5– 13,5 سنة وذلك في دراسة (أبو هين، 1997)، ودراسة(قوته، 2000)، ودراسة (الحواجري، 2003)، ودراسة(حجازي، حسنين، صايمة، 2004)، ودراسة(شعت، 2005)، ودراسة (ثابت وخير بك ، 2008) وجميعهم على الأطفال الفلسطينيين إلا أن دراسة (Dyegrov, 2002)، ودراسة (Smith, 2002) فقد اختلفتا مع الدراسات السابقة في مكان التطبيق حيث أن دراسة (Dyegrov, 2002) قد كانت في رواندا، أما دراسة (Smith, 2002) فقد أجريت على الأطفال البوسنيين والكرواتيين، أما دراسة (الخواجا، 1997) ودراسة (العتيبي، 2001) فقد اختلفت عن الدراسات السابقة من حيث عمر العينة ومكان التطبيق، فقد كانت عينتا الدراستين على الراشدين من عمر 19– 37,5 سنة وقد أجريتا في دولة الكويت العربية.

ج. من حيث الأدوات:

تنوعت الأدوات التي استخدمت في الدراسات السابقة وذلك طبقاً لتنوع الأهداف المرجوة من الدراسة، إلا أن عدداً من الدراسات السابقة قد اتفقت في أنها قد طبقت مقاييس الخبرة الصادمة وهذه الدراسات هي دراسة (الخواجا، 1997)، ودراسة (Quota, 2008)، ودراسة (Thabet, 2001) ودراسة (حجازي، 2004) ودراسة (حسنين، 2004)، ودراسة (ثابت،

2008) ودراسة (خيربك، 2008)، ودراسة (Dyegrov,2000)، ودراسة (شعت، 2005)، أما دراسة (أبو هين، 1997) ودراسة (العتيبي، 2001)، (حجـــازي، 2004)، (حـــسنين، 2004) ودراسة (Smith, 2002) فقد استخدموا مقياس اضطراب ما بعد الصدمة، وقد أجمعت كل من دراسة (الحواجري، 2003)، (صايمة، 2005)، (Dyegrov,2000)، (وشعت، 2005)، (علوان، 2007)، (Smith, 2002)، (Dyeggrov, 2000)، (حسنين، 2004)، (علـــوان، 2007)، (ثابت وآخرون 2008) قد قاموا بإعـــداد أدوات الدراســـة إلا أنـــه فـــي دراســـة (Thabet, 2001)، (حجازي، 2004)، (صايمة، 2005)، (شعت، 2005) قـــد اســـتخدموا مقياس برنامج غزة للخبرات الصادمة وقد اختلف عنهم كل من دراسة (Quota, 2000) فقـــد استخدم مقياس من إعداد " فردريك " ، ودراسة (صايمة، 2005) فقد استخدم مقياس من إعداد "Dsmiv" ، ودراسة (شعت، 2005) مقياس (Pynoos, 1987) لقياس ردود الفعل لكرب ما بعد الصدمة، وقد استخدمت دراسة (خيربك، 2008) مقياس الـــصدمة مـــن إعـــداد جامعـــة هارفارد.

د. من حيث النتائج:

أكدت جميع الدراسات أن أفراد العينة لكل دراسة فد تعرضوا للخبرات الصادمة مع وجود تفاوت في تلك التعرضات. وقد أظهرت دراسة كل من (ثابـــت 2001 ، وحجـــازي 2004 ، وخيربك 2008) أن الذكور كانوا أكثر عرضة للخبرات الصادمة من الإناث إلا أن دراسة كل من (العتيبي 2001 ،والحواجري 2003 ، وعلوان وصالح 2007) قد أظهـــرت عكـــس مـــا أظهرته الدراسات السابقة لهم فقد وجدوا أن الإناث أكثر عرضة للخبرات الصادمة من الذكور.

وقد أظهرت دراسة (الخواجا ، 1997) ودراسة (حسنين ، 2004) تأثير الصدمات النفـــسية على الحالة الصحية والجسمية للطفل .

وقد اتفقت كل من دراسة(الخواجا ،1997 ، وأبـــو هـــين 1997 ، Dyegrov 2000 ، Quota 2000 ، وثابت 2001 ، والعتيبي 2001 ، والحواجري 2003 ، وعلـــوان وصـــالح 2007 ، Smith 2000) على أن هناك علاقة بين الخبرات الصادمة وبعض المتغيرات النفسية والاجتماعية (مفهوم الذات، القلق، الاعتمادية، الإبداع، الصلابة النفسية، مـــستوى العـــصاب، المشكلات السلوكية، الاكتئاب، النظرة للمستقبل).

وقد اتفقت دراسة (Smith, 2002) ودراسة (خيربـــك، 2004) علـــى أن الجنـــسين متساويين في التعرض للخبرة الصادمة. وقد أظهرت دراسة (الحواجري، 2003، وحجـــازي 2004، وشعت 2005، خيربك 2008) وجود علاقة بين الخبرات الصادمة وبعض المتغيرات الديمغرافية (المستوى الاقتصادي، مكان السكن، العمر، حالة الأب " شهيد، متوفى، حي ")

وقد اتفقت دراسة (Dyegrov, 2000 ، وشعت 2005 ، وصايمة 2005) على وجود علاقة بين الخبرات الصادمة وتطور ردود فعل كرب ما بعد الصدمة.

وقد اختلفت دراسة (ثابت، 2008) عن دراسة (شعت، 20000) في أنهـا أظهـرت أن 85.5 % من أفراد العينة قد سمعوا صوت الطائرات تخرق حـاجز الـصوت ، وأن 81.5 % شاهدوا صور الشهداء والجرحى في التلفاز، وان 78.4% سمعوا صوت الرصاص والقصف نتيجة الغارات الأخيرة، وأن 68.5% شاهدوا الآثار الناتجة عن القصف المدفعي الإسرائيلي.

ثانياً / التعقيب على الدراسات التي تناولت أساليب التكيف مع الضغوط:

أ.من حيث الأهداف:

تفاوتت أهداف الدراسات السابقة فيما بينها إلا أن بعض الدراسات أجمعت علـى التعـرف على الضغوط الحياتية وأساليب مواجهتها كما في دراسة كـل مـن (Asbell 1994, King 1991 , Dwelled 1994 ، عبد المعطي 1994 ، أبو حطب 2003 ، أبو مـشايخ 2008 ، الظفيري 2008)، وقد تناولت بعض الدراسات التعرف على العلاقة بين أساليب المواجهة وكل من الاحتراق النفسي في دراسة (زكي وعبد الفـضيل 1998 ، ودرديـر 2007) و التفـاؤل والتشاؤم في دراسة (شكري 1999 ، ديان 2002) والصحة النفسية في دراسة (جود ، 2004)، والصلابة النفسية في دراسة (Stepston, 1995)، والإشباع الوظيفي كما فـي دراسـة (المشوح، 2008)،إلا أن دراسة (محمد 1995 ، والشمالي 2008) قد اهتمت بالتعرف علـى الفروق بين العمر والجنس وأمهات التلميذات المتخلفات عقلياً والأمهات لتلميذات عاديات، إلا أن دراسة (الضريبي، 2004) قد اختلفت في هدفها عمن سبقها وذلك في أنها تهدف إلـى بنـاء مقياس لأساليب مواجهة الضغوط.

ب. من حيث العينة:

لقد اختلفت عينات الدراسات السابقة وذلك لاختلاف أهداف تلك الدراسات، فقـد أجمعـت دراسة(Asbell, 1989، عبد المعطي 1994، والظفيري 2008) على التطبيق على الأفراد من عمر 20 – 55 سنة في حين طبق كل من (King,1991 ,Dwelled, 1999، محمد 1995، أبو مشايخ 2008) على طلبة المدارس من الصف الأول حتى الصف الثاني عشر فـي حـين طبقت كل من دراسة (شكري 1999، جودة 2004، الضريبي 2004) على طلبة الجامعـات بمختلف التخصصات في حين انفردت دراسة (أبو حطب 2003 ، الشمالي 2008) في التطبيق على الأمهات فقط، إلا أن دراسة(المشوح 2008) قد اختلفت عن سابقاتها في أنها طبقت على العساكر في الحرس الوطني السعودي.

ج. من حيث الأدوات :

لقد استخدم الباحثون أداوت تناسب الأهداف التي وضعت وتحتاج إلى التحقق منها فقد أجمع كل الباحثين على استخدام مقاييس أساليب مواجهة الضغوط إلا أن بعض الدراسات اتفقت فيما بينها في إعداد الباحث لأداة القياس وذلك كما هو في دراسة كل من (King 1994 Dwelled 1994 ، عبد المعطي 9419 ، محمد 1995 ، Stepston 1995، زكي وعبد الفضيل 1998 ، شكري 1999 ، الضريبي 2004 ، الظفيري 2008 ، المشوح 2008) ، في حين قد قام بعض الباحثين بالاستعانة بالمقاييس الجاهزة كما هو في دراسة (Aabell ,1989) حيث استخدم مقياس (هوبكنز)، ودراسة(جودة، 2004) فقد استخدمت مقياس (فولكمان وآخرون، ترجمة: فوته 1997) أما دراسة (دردير، 2007) فقد استخدمت مقياس (Garver et al 1989) ترجمة (مصطفى الشرقاوي 1994)، أما دراسة (أبو مشايخ، 2008) فقد كان المقياس تعريب وتقنين (عليان والكحلوت) إلا أن دراسة (الشمالي، 2008) استخدمت مقياساً (لتشارلز هرمز وآخرين، تعريب الباحثة).

د. من حيث النتائج :

تباينت النتائج وذلك لاختلاف الأهداف التي وضعت لكل دراسة فقد أجمعت بعض الدراسات على أن أكثر الأساليب المستخدمة في مواجهة الضغوط هي (التخطيط لحل المشكلات، تحمل المسؤولية، الالتفاف نحو الآخر، إعادة التقييم، التحليل المنطقي، المواجهة، التقبل) بمعنى الأساليب الفعالة وذلك في دراسة كل من (King 1994 ، عبد المعطي 1994 ، محمد 1995، Stepston 1995 ، زكي، وعبد الفضيل 1998 ، شكري 1999 ، ديان 2004 ، أبو مشايخ 2008 ، الشمالي 2008)، وأظهرت دراسة(عبد المعطي، 1994) في تحقيق أحد فرضياتها أن المصريين يميلون للتجنب والإنكار عكس الأندونسيين .

وقد وجدت بعض الدراسات علاقة بين أساليب التعامل مع الضغوط وكل من الأعراض المرضية (Asbell 1989) والاحتراق الوظيفي (زكي، وعبد الفضيل، 1998) والقلق والضغط النفسي (Dwelled, 1994) والتفاؤل والتشاؤم (ديان، 2002) والصحة النفسية (جودة، 2004) وكل من الرضا والإشباع الوظيفي (دردير، 2007 ، الشمالي 2008) وقد رأى (الضريبي، 2004) أن أكثر الأساليب شيوعاً هو الهروب والتجنب وبذلك يتفق مع إحدى نتائج دراسة (عبد المعطي، 1994)، وقد تبين انه لا توجد فروق للجنس والعمر والمؤهل العلمي في أساليب التعامل مع الضغوط كما في دراسة (أبو حطب 2003، جودة 2004) في حين اختلفت دراسة (جودة، 200) في أساليب المواجهة تعزى لمتغير التخصص ومكان السكن حيث وجود فروق، وقد اختلف (أبو مشايخ، 2008) مع دراسة (جودة 2004، أبو حطب 2003) حيث وجد أن هناك فروقاً بين الجنسين في أساليب التعامل مع الضغوط.

ثالثاً / التعقيب على الدراسات التي تناولت المساندة الاجتماعية:

أ. من حيث الأهداف:

تعددت الأهداف الموضوعة للدراسات التي اهتمت بالمساندة الاجتماعية فالعديد من الدراسات السابقة قد وضعت المساندة كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية والجسمية والأعراض الاكتئابية وذلك كما في دراسة كل من (Rpse, 1991 Dolnger1988 , Roos 1987 , Janalen 1984 , Kobasa 1983 ، عبد الرازق 1998 ، دياب 2006) وقد اهتمت بعض الدراسات بالتعرف على الدور الذي تلعبه المساندة في التخفيف من حدة وقع الأحداث الصادمة وذلك في دراسة كل من(Katroan, 1990, Morss,1990, Prgenata,1991، علي، 1997، مخيمر،1997، فايد،1998، علي،2002) وقد هدفت بعض الدراسات التعرف على العلاقة بين المساندة الاجتماعية والصحة النفسية والجسمية (Holman1985 ، الدسوقي 1996) وقد هدفت بعض الدراسات التعرف على علاقة المساندة الاجتماعية وكل من التوافق في الحياة الجامعية (الشناوي وعبد الرحمن، 1994)، واتجاه الطلبة نحو المخاطرة (الشاعر، 2005) واتخاذ القرار لدى المرشدين الطلابيين (العتيبي، 2008). أما دراسة (Lefcourt, 1984) فقد هدفت التعرف على أثر التفاعل بين المساندة الاجتماعية ومركز الضبط على الضغوط النفسية.

ب. من حيث العينة :

اختلفت العينات للدراسات السابقة وذلك لاختلاف الأهداف المرجوة من تلك الدراسات، فقد اتفقت دراسة (Lefcourt, 1984)، ودراسة (Kobasa et al, 1983) في أنهما اختارا عينة من الموظفين بمواقع إدارية عليا ومتوسطة بمتوسط عمري 44 سنة، أما دراسات (Janalen 1984 ، والشناوي ، وعبد الرحمن 1994) ، (علي، 1997) (الشاعر، 2005) فقد أجروا دراساتهم على الطلبة في الجامعات بمتوسط عمري 21.5 سنة واتفقت دراسة (Ross 1984 Lecfort , 1987 ، دياب 2006) حيث كانت على الأطفال المراهقين، أما دراسة (Holman 1985 , Dikinres 1988، عبد الرازق،1998) فقد أجريت على المتزوجين من الذكور والإناث. أما دراسة كل من (الدسوقي 1996 ، وعلي1997) فقد أجريت على النساء فقط (مطلقات، متزوجات وعاملات) في حين اختلف معهم (فايد 1998 ، علي 2000) فقد أجريت على الذكور فقط (خريجين وطلاب)، وقد انفرد (العتيبي، 2005) في دراسته التي أجريت على المرشدين الطلابيين .

ج. من حيث الأدوات :

اتفق جميع الباحثين على استخدام مقياس المساندة الاجتماعية إلا أنهم اختلقوا في إعداد هذه المقاييس، فقد أجمعت دراسة كل من (, Rosell 1991 , Prgenata 1991 , Katrona1990

، (Dolonges 1988 , Lecfourt 1984 , Kobosa et al 1982, Kobosa et al 1983 ودراسات (الشناوي وعبد الرحمن 1994 ، علي 1997 ، مخيمر 1997 ، فايد 1998 ، عبد الرازق 1998 ، علي 2000 ، الشاعر 2005 ، العتيبي 2008) على أنها من إعداد الباحثين أنفسهم، وقد استعانت بعض الدراسات بمقياس (موس) وهذه الدراسات هي (Janden 1984 , Hdlman 1985 , Morss 1990) في حين استخدم كل من (Ross 1987 ، الدسوقي 1996)، مقياس(سارسون وآخرون)، وقد اختلفت دراسة (دياب، 2006) عن سابقاتها في أن الباحث قد قنن مقياس المساندة الاجتماعية ليلائم البيئة الفلسطينية.

د. من حيث النتائج :

تباينت نتائج الدراسات السابقة التي تتعلق بالمساندة الاجتماعية وذلك لاختلاف أهدافها وعيناتها والوسائل المستخدمة في تحقيق أهدافها إلا أن بعض الدراسات أجمعت على أن المساندة الاجتماعية تعمل على التخفيف من وقع الأحداث الصادمة وذلك في دراسة كل من (Rosell, Doloegs ، مخيمر ، عبد الرازق) وقد بينت بعض الدراسات أن المساندة قصداً للمقاومة والتحدي والصلابة واتخاذ القرار والثقة بالنفس والقيمة وتقدير الذات والرضا والتوافق الاجتماعي وذلك في دراسة كل من (Prgenata 1991 , Ratrona 1990 , Holman 1985 , Lecfort 1984 , Janalen 1964 , Kobasa 1982) ، (الشناوي وعبد الرحمن 1994 ، العتيبي 2008)، وقد أظهرت بعض الدراسات أن المساندة تعمل على خفض الأعراض الاكتئابية وذلك في دراسة (Rosell 91 , Pagenata 91 , Kobasa 83 ، فايد 98 ، علي 97)، وأظهرت بعض الدراسات فروقاً بين الذكور والإناث في المساندة الاجتماعية فقد بينت دراسة (Hollman, 1985) أن الذكور أكثر ثقة بالنفس والصلابة من الإناث (من لديهم مساندة) في حين أظهرت دراسة (مخيمر، 1997) أن الإناث أكثر طلباً للمساندة وبينت دراسة (Rosell, 1991) أنه لا توجد فروق بين الجنسين في أهمية المساندة يفي التخفيف من الضغط النفسي.

وبينت بعض الدراسات وجود علاقات بين المساندة الاجتماعية وبعض المتغيرات النفسية مثل الصحة النفسية في دراسة (Rosell, 1987) و(الدسوقي، 1996) و(دياب، 2006) وكذلك علاقتها بالاتجاه نحو المخاطرة (الشاعر، 2006) فقد كانت علاقة طردية، وكذلك علاقتها بالخبرات الصادمة (دياب، 2006) حيث كانت علاقة عكسية بين درجات الخبرات الصادمة والمساندة الاجتماعية.

رابعاً / التعقيب على الدراسات التي تتعلق الصلابة النفسية:

أ. من حيث الأهداف :

اختلف الباحثون في أهدافهم المرجوة من دراساتهم عن الصلابة النفسية إلا أن بعضهم حاول التعرف على دور الصلابة النفسية في التخفيف من أثر الأحداث الضاغطة (Holl 87)، (Smith 1989 , Zoon 1989 , Weeb 1991 ,) ، (الرفاعي، 2003) في حين حاول البعض التعرف على علاقة الصلابة النفسية ببعض المتغيرات السلوكية والنفسية والاجتماعية كالصحة النفسية (Kobosa 1979 , William 1992 , Klear 1996 ,) ، (أبو ركبة، 2005)، الضغوط الحياتية ، (Kozi, 1991) ، (الحجار 2005 ، ياغي 2006، أبو ندى 2007) ، مهارات المواجهة (Jatson, 1995) ، الشعور بالكرب والصدمات (Klear, 1996)، (ثابت، 2007)، واستخدام الكحول (Maw, 1996) الناهك النفسي (البهاص، 2002) الرغبة في التحكم (حمادة، وعبد اللطيف، 2002) العنف الإسرائيلي (أبو سمهدانة، 2006) الالتزام الديني والمساندة الاجتماعية (راضي، 2008)

في حين هدفت دراسة كل من (أبو ركبة، 2005) و(أبو ندى، 2007) التعرف على مستوى الصلابة النفسية، وهدفت بعض الدراسات معرفة تأثير عمليات المواجهة والمستوى الاقتصادي والاجتماعي على الصلابة النفسية والصحة (William, 1992) (جودة، 2002) إلا أن دراسة (Kolnez, 1992) قد هدفت التعرف على الصفات الشخصية.

ب.من حيث العينة :

اختلفت عينات الدراسة السابقة لاختلاف الأهداف المرجوة من هذه الدراسات فقد أجرى عدد كبير من الباحثين دراساتهم على طلاب وطالبات الجامعات وذلك مثل دراسة (Holl 1987 , Kozi 1991 , Weeb 1991 , William 1992 , Ktstofr 1996 ,Maw1996) ، (الرفاعي 2003 ، الحجار 2005 ، أبو ندى 2006) بمتوسط (419.6) طالب وطالبة جامعية ، أما دراسة (Kobosa, 1979) فقد أجريت على موظفين وقد اتفق معها (Zoon, 1989) حيث أنه طبق على الموظفات فقط بواقع 504.5 موظفاً وموظفة وقد طبقت بعض الدراسات على طلبة المدارس (Smith 1989 ، جودة 2002 ، حمادة 2002 ، ثابت 2007) بمتوسط 131.25 طاباً وطالبة في حين طبق كل من (Kolnz,1992 , Jartson 1995) على الشباب المراهقين والخريجين بمتوسط 187 شاباً وخريجاً، في حين اتفق كل من (Zoon, 1989 ، أبو ركبة 2005 ، أبو سمهدانة 2006، وراضي 2008) في التطبيق على النساء فقط وكان متوسط عددهن 347.5 امرأة، إلا أن دراسة (Klear, 1996) فقد طبقت على أشخاص ذكور وإناث بمتوسط عمري 52 سنة، أما دراسة (البهاص، 2002) فقد طبقت على عينة من

المعلمين والمعلمات، وقد طبق (ياغي، 2006) دراسته على العمال الفلسطينيين الذين يعملــون داخل الخط الأخضر.

ج. من حيث الأدوات:

لعل الباحثين هنا قد أجمعوا على استخدام مقياس الصلابة النفسية ولكن اختلافهم كان فـــي إعداد هذا المقياس، فقد كان المقياس في بعض الدراسات من إعداد الباحثين أنفسهم وذلــك فـــي دراســة (Kobosa 1997 , Holl 1987 , Zoon 1989 , Kozi 1991 , Weeb 1991 , Kolna1992 , William 1992 , Jartson 1995 , Maw 1996 ، جودة 2002 ، أبو ركبة 2005 ، ياغي 2006 ، راض 2008) في حين كانت دراسة (Klear, 1996) قد استخدمت مقياس المشاركة في المهمة وهي من إعداد الباحثين، وقد استخدم كل من (البهاص 2004، أبو سمهدانة 2006، أبو ندى 2006، الحجار 2005) مقياس الصلابة الذي أعده (مخيمر 1997 ، 2002) في حين كان مقياس (Krstofr, 1996) من إعداد (ماري وكوبازا 1984) وقــد اتفق معه (الرفاعي، 2003) وقد كان من إعداد (كوبازا ، ترجمة: عماد مخيمر، 1997) ، في حين كان مقياس (حمادة، وعبد اللطيف 2002) من إعداد (ليونكن وبيتز، 1996) ، أما دراسة (Smith 1989 , Zoon 1989) فاحدهما استخدم مقياس الصلابة النسخة المختصرة والآخر النسخة المنقحة.

د.من حيث النتائج :

توصلت نتائج دراسات الصلابة النفسية إلى عدد كبير من النتائج كان من ضمنها أن الــصلابة النفسية تخفف من أثر الضغوط الحياتية وتقلل منها وذلك كمــا فــي دراســة (Web,1991 , Holl, 1987 ، الرفاعي، 2003 ، الحجار، 2005 ، أبو ندى، 2007) ، وقد وجدت بعــض الدراسات أن الأفراد الذين لديهم صلابة نفسية يتمتعون بالصمود والإنجاز، السيطرة، الــضبط الداخلي، المرونة، المبادأة، الواقعية، أقل خجلاً وقلقاً، يستخدمون الجمل الإيجابية عــن الــذات، التحمل الاجتماعي، فيتحمل الإحباط، الدافعية نحو العمل، كما في دراسة كل مــن (Kobosa, 79 , Holl, 87 , Smith, 89 , Kozi, 91 , Weeb, 91 , Ktstofr, 96) .

وكذلك أظهرت الدراسات وجود علاقة بين الصلابة النفسية وبعض المتغيــرات النفــسية الأخرى (أساليب المواجهة الفعالة وغير الفعالة، وجهة الضبط الخارجي، اســتخدام الكحــول، الناهك النفسي، الرغبة في التحكم في الصحة النفسية، كرب ما بعد الصدمة، الالتــزام الــديني، المساندة الاجتماعية) وذلك فــي دراســة كــل مــن (William, 1992 , Ktstofr,1996 , Jobson, 1995 , Maw, 1996 ، البهاص 2002 ، حمادة وعبد اللطيف 2002 ، الرفاعي 2003 ، ثابت 2007 ، راضي 2008) .

وأظهرت بعض الدراسات أن الأفراد (العينة) يتمتعون بمستوى عال من الصلابة النفسية وذلك في دراسة كل من (أبو ركبة 2005 ، ياغي 2006 ، أبو سمهدانة 2006 ، أبـو نـدى 2007 ، ثابت 2007 ، راضي 2008)، كما وجد أن الصلابة تعمل كمنبه ومتنبـئ لـبعض الاضطرابات مثل(الانحرافات السلوكية ، الكرب النفسي ،الضغوط الحياتية) وذلك في دراسة (Kolns 1991 , Klrear 1996 , Jatson 1995) ، وقد بينت بعض الدراسات أن الـذكور أكثر صلابة من الإناث (Zoon 91 ، البهاص 2002) بعكس دراسـة (الرفـاعي، 2003) التي كانت لا توجد فروق بين الجنسين، في حين بينت بعض الدراسات أنه لا توجد فروق فـي الصلابة تبعاً للمتغيرات (الحالة الاجتماعية، العمر، التعليم السكن، نمط الـشهادة) وذلـك فـي دراسة (حمادة وعبد اللطيف 2002 ، أبو سمهدانة 2006 ، راضي 2008) في حـين بينـت دراسة (جودة، 2002) أن المستوى الاقتصادي والاجتماعي ونوعية الإعاقـة تـؤثر علـى الصلابة النفسية ، وقد وجدت دراسة (أبو سمهدانة، 2006) أن النساء في محافظات جنـوب قطاع غزة أكثر صلابة من غيرهن في قطاع غزة

علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة وجد الباحث أن الدراسة الحالية قد اتفقت مع الدراسات السابقة في بعض الجوانب واختلفت معها في البعض الاخر.

من حيث الأهداف:

انفردت هذه الدراسة _ حسب علم الباحث وإطلاعه_ في أهدافها عن الدراسات السابقة، حيث كان هدفها التعرف على العلاقة بين الخبرة الصادمة وأساليب التكيف مع الضغوط، والمساندة الاجتماعية، والصلابة النفسية، على أطفال المناطق الحدودية لمحافظات قطاع غزة، الا انها اتفقت مع دراسة (ثابت، 2001) التي هدفت التعرف على العلاقة بين الخبرة الصادمة والصلابة النفسية، ودراسة (حسنين، 2004) التي درست الخبرة الصادمة والمساندة الاجتماعية.

من حيث العينة:

اتفقت الدراسة الحالية مع دراسة (ابو هين، 1997)، (Quta,2000)، (Thabet,2001)، (الحواجري، 2003)، (حجازي، 2004)، (حسنين، 2004)، (صايمة، 2004)، (شعت،2005)، (ثابت، 2008)، في تطبيق الدراسة على الاطفال الفلسطينين في قطاع غزة، الذين بلغ متوسط اعمارهم (م. 15.8) سنة.

من حيث الادوات:

ان الدراسة الحالية قد اختلفت عن الدراسات السابقة من حيث المقاييس التي استخدمت فيها، وذلك وفقا لمتغيرات الدراسة، حيث استخدم الباحث اربع استبانات، وهي استبانة الخبرة الصادمة، استبانة اساليب التكيف مع الضغوط، استبانة المساندة الاجتماعية، واستبانة الصلابة النفسية، وجميعها من اعداد الباحث.

فرضيات الدراسة:

1. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين الخبرة الصادمة وأساليب التكيف مع الضغوط.

2. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين الخبرة الصادمة والمساندة الاجتماعية .

3. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين الخبرة الصادمة والصلابة النفسية.

4. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في متغيرات الدراسة تبعاً للنوع.

5. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في متغيرات الدراسة تبعاً لمكان الإقامة.

6. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في متغيرات الدراسة تبعاً لمستوى تعليم للوالدين.

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة

إجراءات الدراسة

يتناول هذا الفصل توصيفا شاملا لاجراءات الدراسة الميدانية التي قام بها الباحث لتحقيـــق اهداف الدراسة، ويتضمن تحديد المنهج المستخدم في الدراسة ، وبناء الاداة وتصميمها، ومجتمع الدراسة، وعينة الدراسة، والتحقق من صدق وثبات الاداة، والمعالجة الاحصائية المستخدمة في تحليل البيانات .

أولاً: منهج الدراسة .

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، الذي يحاول من خلاله وصـــف الظاهرة موضوع الدراسة وتحليل بياناتها وبيان العلاقة بين مكوناتها والاراء التي تطرح حولها، والعمليات التي تتضمنها والاثار التي تحدثها ، لانه المنهج المناسب لهذه الدراسة، حيث يتنـــاول هذا المنهج دراسة أحداث وظواهر وممارسات قائمة موجودة متاحة للدراسة والقياس؛ كما هـــي دون تدخل الباحث في مجرياتها، ويستطيع التفاعل معها ووصفها وتحليلها(الاغا،1997: 43).

ثانياً: المجتمع الأصلي للدراسة

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من جميع طلاب مدارس وكالة الغوث، الـــذين تتـــراوح اعمارهم بين (12–17) سنة والذين يقيمون في المناطق الحدودية من قطـــاع غـــزة "المنـــاطق الاكثر تضررا من أحداث حرب غزة الاخيرة {27/17/2008 -18/1/2009} وهذه المنـــاطق هي : المنطقة الحدودية في رفح؛ خزاعة بخان يونس؛ حي الزيتـــون بغـــزة؛ عزبـــة عبدربـــه والسلاطين في محافظة الشمال" حيث انه لم تتوفر احصائيات دقيقة عن أعداد هؤلاء الاطفال ، لذلك تم الاستناد الى أعداد طلاب المدارس الموجودة في المناطق المذكور سابقا ، وبلـــغ عـــدد الاطفال في هذه المناطق –حسب الملحق رقم(07)– (12000) طفل وطفلة .

ثالثاً: عينة الدراسة .

وقد تكونت عينة الدراسة من:

العينة الاستطلاعية.

وتكونت من (100) طفل من اطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة، وذلك للتحقق من صدق وثبات الادوات المستخدمة في الدراسة.

العينة الفعلية .

تكونت عينة الدراسة من (600) طفلا من اطفال المناطق الحدودية في قطاع غزة ، للعام 2008-2009م بما يعادل (5%) من المجتمع الأصلي، والجداول التالية توضح عينة الدراسة حسب: النوع، العمر، مكان الإقامة، مستوى التعليمي للوالدين.

وصف العينة :

1. حسب النوع :

جدول رقم (1)

يوضح عينة الدراسة حسب النوع

النوع	**العدد**	**النسبة المئوية**
ذكور	253	42.2
اناث	347	57.8
المجموع	**600**	**100.0**

2. حسب مكان السكن:

جدول رقم (2)

يوضح عينة الدراسة حسب مكان السكن

مكان السكن	**العدد**	**النسبة المئوية**
شمال غزة	148	24.7
غزة	140	23.3
الوسطى	100	16.7
خان يونس	132	22
رفح	80	13.3
المجموع	**600**	**100.0**

3. حسب المستوى التعليمي للوالدين:

جدول رقم (3)

يوضح عينة الدراسة حسب المستوى التعليمي للوالدين

المستوى التعليمي للوالدين	العدد	النسبة المئوية
غير متعلم	30	5.0
ابتدائي	114	19.0
إعدادي	235	39.2
ثانوي	170	28.3
جامعي	34	5.7
دراسات عليا	17	2.8
المجموع	**600**	**100.0**

رابعاً: الأدوات المستخدمة في الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة، والإجابة على تساؤلاتها، واختبار صحة فرضياته، استخدم الباحث اربع ادوات هي:

1.استبانة الخبرة الصادمة: (إعداد الباحث).

2. استبانة أساليب التكيف مع الضغوط: (إعداد الباحث).

3. استبانة المساندة الاجتماعية: (إعداد الباحث).

4. استبانة الصلابة النفسية: (إعداد الباحث).

أولاً: استبانة الخبرة الصادمة:

وصف الأداة:

بعد اطلاع الباحث على عدد كبير من الدراسات السابقة والمقاييس التي تناولت الخبرة الصادمة ومراجعة ما أتيح له من الأدوات التي تقيس موضوع الخبرة الصادمة؛ والتي كان منها دراسة (الحواجري،2004)، ورزمة الخبرات الصادمة إعداد برنامج غزة للصحة النفسية، ومن خلال عمل الباحث كمرشد تربوي، ومقابلة عدد من الأطفال الذين تعرضوا للخبرات الصادمة، وضع الباحث عدد من الفقرات التي تدور حول الخبرات الصادمة التي تعرض لها الاطفال خلال الحرب الاسرائيلية على قطاع غزة في الفترة ما بين ديسمبر 2008الى يناير 2009، وتضمن الاستبانة في صورتها الاولية (32) فقرة ملحق رقم (03)، تركز على الممارسات الاسرائيلية في قطاع غزة خلال فترة الحرب، وبعد عرضها على مجموعة من المحكمين تم

تقليص عدد الفقرات الى (28) فقرة ملحق رقم (04)، وتقع الاجابة على الاستبانة في مستويين (نعم، لا) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين (درجتين) او (درجة واحدة)، بمعنى انه اذا كانت الاجابة (نعم) يأخذ المفحوص درجتين، واذا كانت (لا) يأخذ المفحوص درجة واحدة، وبذلك يتراوح المجموع الكلي للاداة ما بين (28) درجة و(56) درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجة الى تعرض الطفل الى عدد كبير من الخبرات.

الخصائص السيكومترية لاستبانة الخبرة الصادمة:

من اجل أن توفر الشروط السيكومترية للاستبانة، من مدى صدقها وثباتها، قام الباحث بالتالي:

أولاً: صدق الاستبانة:

1. **صدق الاتساق الداخلي Internal Validity:**

ويقصد به أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه، بمعنى أن الاختبار الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم أن يقيسها، ولا يقيس شيئا اخر بدلا منها، او بالاضافة اليها(محلم،2005: 270).

الجدول (4)

يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات الاستبانة "الخبرة الصادمة " والدرجة الكلية لها.

الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.237	0.05
2	0.312	0.05
3	0.359	0.05
4	0.385	0.05
5	0.372	0.05
6	0.317	0.05
7	0.229	0.05
8	0.388	0.05
9	0.325	0.05
10	0.430	0.05
11	0.312	0.05
12	0.570	0.05
13	0.496	0.05
14	0.355	0.05
15	0.512	0.05
16	0.538	0.05
17	0.511	0.05
18	0.581	0.05
19	0.574	0.05
20	0.208	0.05

21	0.329	0.05
22	0.299	0.05
23	0.311	0.05
24	0.320	0.05
25	0.463	0.05
26	0.482	0.05
27	0.262	0.05
28	0.288	0.05

بين الجدول معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات الاستبانة " الخبرة الصادمة " والدرجة الكلية لفقراتها فقد يبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 وبذلك تتمتع فقرات الاستبانة بخاصية الاتساق الداخلي

2. الصدق التميزي "المقارنة الطرفية " Extermenal Validity

وتقوم هذه الفكرة على مقارنة المتوسطات بين متوسط الأقوياء والضعفاء ولذلك تم حساب ذلك لاستبانة المساندة الاجتماعية فقد التقسيم إلى مجموعتين كلا منها 27% وتم استخدام اختبارات العينات المستقلة(Independent Samples T Test) للتميز بين المجموعتين

الجدول (5)

استبانة الخبرة الصادمة	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
أعلى 27% من الدرجات	25.025	0.05	دالة إحصائية
أدنى 27%من الدرجات			

فقد تبين أن استبانة الخبرة الصادمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل على معرفة القدرة التميزية بين المجموعتين

ثانياً: الثبات Reliability :

طريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha

حيث تم حساب الثبات باستخدام معادلة (ألفا كرونباخ) من خلال البرنامج الإحصائي، وبعد حساب معامل (ألفا كرونباخ) لثبات الاستبانة تبين أن معاملات ثبات المجالات التي تكونت منها الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات، والجدول رقم (؟) يوضح معاملات (ألفا كرونباخ) لكل مجال من مجالات الاستبانة، الاستبانة ككل.

الجدول (6)

يوضح معامل ألفا كرونباخ

الرقم	الاستبانة	معامل ألفا
1	الخبرة الصادمة	0.784

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات مرتفعة، وهذا يدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات

ثانيا/ استبانة أساليب التكيف مع الضغوط:

وصف الأداة:

بعد اطلاع الباحث على عدد كبير من الدراسات السابقة والمقاييس التي تناولت أساليب التكيف مع الضغوط، ومراجعة ما أتيح له من الأدوات التي تقيس موضوع ؛أساليب التكيف مع الضغوط والتي كان منها دراسة (الشمالي،2008)، ودراسة (الظفيري،2008)، ومن خلال عمل الباحث كمرشد تربوي، وضع الباحث عدد من الفقرات التي تدور حول أساليب التكيف مع الضغوط لدى اطفال المناطق الحدودية لمحافظات قطاع غزة، وتضمنت الاستبانة في صورتها الاولية (20) فقرة، تركز على اساليب التكيف مع الضغوط التي يتلقاها الطفل من المجتمع المحيط به، وبعد عرضها على مجموعة من المحكمين تم تقليص عدد الفقرات الى (18) فقرة ملحق رقم (04)، وتقع الاجابة على الاستبانة في ثلاث مستويات (نعم ، احيانا، لا)، وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين (ثلاث درجات) و(درجة واحدة)، بمعنى انه إذا كانت الإجابة (نعم) يأخذ المفحوص ثلاث درجات، وإذا كانت (أحيانا) يأخذ المفحوص درجتين، وإذا كانت (لا) يأخذ المفحوص درجة واحدة فقط، وبذلك يتراوح المجموع الكلي لدرجات الأداة ما بين (18) درجة و(54) درجة، ويشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المفحوص لأساليب التكيف مع الضغوط التي يتلقاها، وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات، تم وضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى، أي تشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للمساندة الاجتماعية، وبالتالي فان هذه العبارات ينبغي أن تصحح كالتالي (نعم تأخذ درجة واحدة، أحيانا تأخذ درجتين، لا تأخذ ثلاث درجات)، ويبلغ عدد العبارات التي يجب أن توضع لها الدرجة المعكوسة (9) عبارات، أي (50%) من مجموع فقرات الاستبانة، وهذه العبارة تأخذ الأرقم (32، 33، 40، 41، 42، 43، 44، 45، 46).

الخصائص السيكومترية استبانة المساندة الاجتماعية:

من اجل أن توفر الشروط السيكومترية للاستبانة، من مدى صدقها وثباتها، قام الباحث بالتالي:

أولاً: صدق الاستبانة:

لقد تم حساب صدق الاستبانة بعدة طرق:

1. صدق الاتساق الداخلي Internal Validity:

ويقصد بصدق الاتساق الداخلي قوة الارتباط بين كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ولذلك تم حساب معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية :

الجدول (7)

يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات البعد "الأساليب الفعالة " والدرجة الكلية للبعد

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	1	0.328	0.05
2	2	0.300	0.05
3	3	0.266	0.05
4	6	0.483	0.05
5	7	0.440	0.05
6	8	0.414	0.05
7	9	0.462	0.05
8	10	0.421	0.05
9	11	0.488	0.05

بين الجدول معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الأول " الأساليب الفعالة " والدرجة الكلية لفقراته فقد يبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 وبذلك تتمتع فقرات البعد الأول بخاصية الاتساق الداخلي:

الجدول (8)

يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات البعد " الأساليب غير الفعالة " والدرجة الكلية للبعد

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	4	0.493	0.05
2	5	0.260	0.05
3	12	0.516	0.05
4	13	0.496	0.05

5	14	0.469	0.05
6	15	0.425	0.05
7	16	0.463	0.05
8	17	0.484	0.05

بين الجدول معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الثاني " الأساليب غير الفعالة" والدرجة الكلية لفقراته فقد يبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 وبذلك تتمتع فقرات البعد الثاني بخاصية الاتساق الداخلي.

2. صدق البنائي :

ويقصد بصدق البنائي قوة الارتباط بين كل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية للأبعاد المختلفة الذي ينتمي إليها ولذلك تم حساب معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للأبعاد :

الجدول (9)

يوضح معاملات الارتباط لكل بعد من الأبعاد "أساليب التكيف " والدرجة الكلية

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	الأساليب الفعالة	0.435	0.05
2	الأساليب غير الفعالة	0.743	0.05

بين الجدول معاملات الارتباط بين كل بعد من الأبعاد " أساليب التكيف " والدرجة الكلية فقد يبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 وبذلك تتمتع استبانة المساندة الاجتماعية بخاصية الصدق البنائي

3. الصدق التميزي "المقارنة الطرفية " Extermenal Validity

وتقوم هذه الفكرة على مقارنة المتوسطات بين متوسط الأقوياء والضعفاء ولذلك تم حساب ذلك لاستبانة المساندة الاجتماعية فقد التقسيم إلى مجموعتين كلا منها 27% وتم استخدام اختبارات العينات المستقلة

(Independent Samples T Test) للتميز بين المجموعتين

الجدول (10)

مقياس أساليب التكيف	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
أعلى 27% من الدرجات	7.898	0.05	دالة إحصائية
أدنى 27%من الدرجات			

فقد تبين أن استبانة المساندة الاجتماعية دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل على معرفة القدرة التميزية بين المجموعتين.

ثانياً: الثبات Reliability :

طريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha

حيث تم حساب الثبات باستخدام معادلة (ألفا كرونباخ) من خلال البرنامج الإحصائي، وبعد حساب معامل (ألفا كرونباخ) لثبات الاستبانة تبين أن معاملات ثبات المجالات التي تكونت منها الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات، والجدول رقم (12) يوضح معاملات (ألفا كرونباخ) لكل مجال من مجالات الاستبانة، والاستبانة ككل.

الجدول (11)

يوضح معامل ألفا كرونباخ

الرقم	الفقرة	معامل ألفا
1	الأساليب الفعالة	0.642
2	الأساليب غير الفعالة	0.695
3	الدرجة الكلية	0.725

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات مرتفعة، وقد تراوحت بين (0.647 ، 0.824)،والدرجة الكلية (0.845) وهذا يدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

ثالثاً/ استبانة المساندة الاجتماعية:

وصف الأداة:

بعد اطلاع الباحث على عدد كبير من الدراسات السابقة والمقاييس التي تناولت المساندة الاجتماعية، ومراجعة ما أتيح له من الأدوات التي تقيس موضوع ؛المساندة الاجتماعية والتي كان منها دراسة (العتيبي،2008)، ودراسة (دياب،2006)، ومن خلال عمل الباحث كمرشد

تربوي، وضع الباحث عدد من الفقرات التي تدور حول المساندة الاجتماعية لدى اطفال المناطق الحدودية لمحافظات قطاع غزة، وتضمنت الاستبانة في صورتها الاولية (41) فقـرة، تركـز على جوانب المساندة التي يتلقاها الطفل من المجتمع المحيط به، وبعد عرضها على مجموعـة من المحكمين تم تقليص عدد الفقرات الى (37) فقرة ملحق رقم (03)، وتقع الاجابـة علـى الاستبانة في ثلاث مستويات (نعم ، احيانا، لا)، وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بـين (ثـلاث درجات) و(درجة واحدة)، بمعنى انه إذا كانت الإجابة (نعم) يأخذ المفحوص ثلاث درجـات، وإذا كانت (أحيانا) يأخذ المفحوص درجتين، وإذا كانت (لا) يأخذ المفحوص درجة واحدة فقط، وبذلك يتراوح المجموع الكلي لدرجات الأداة ما بين (37) درجة و(111) درجة، ويشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المفحوص للمساندة الاجتماعية التي يتلقاها، وللتقليل من الميل لاتخـاذ نمط ثابت للاستجابات، تم وضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى، أي تـشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للمساندة الاجتماعية، وبالتالي فان هـذه العبـارات ينبغي أن تصحح كالتالي (نعم تأخذ درجة واحدة، أحيانا تأخذ درجتين، لا تأخذ ثلاث درجات)، ويبلغ عدد العبارات التي يجب أن توضع لها الدرجة المعكوسة (1) عبارة، أي (2.70%) مـن مجموع فقرات الاستبانة، وهذه العبارة تأخذ الرقم (80).

الخصائص السيكومترية لاستبانة المساندة الاجتماعية:

من اجل أن توفر الشروط السيكومترية للاستبانة، من مدى صدقها وثباتها، قـام الباحـث بالتالي:

أولاً: صدق الاستبانة:

لقد تم حساب صدق الاستبانة بعدة طرق:

1. صدق الاتساق الداخلي Internal Validity:

ويقصد بصدق الاتساق الداخلي قوة الارتباط بين كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ولذلك تم حساب معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية :

الجدول (12)

يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات البعد "النفسي الاجتماعي " والدرجة الكلية للبعد

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	1	0.339	0.05
2	2	0.549	0.05
3	3	0.536	0.05
4	4	0.591	0.05
5	5	0.640	0.05

6	6	0.554	0.05
7	7	0.511	0.05
8	8	0.467	0.05
9	9	0.495	0.05

بين الجدول معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الأول " النفسي الاجتماعي " والدرجة الكلية لفقراته فقد يبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 وبذلك تتمتع فقرات البعد الأول بخاصية الاتساق الداخلي

الجدول (13)

يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات البعد "الأسرة " والدرجة الكلية للبعد

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	10	0.567	0.05
2	11	0.575	0.05
3	12	0.583	0.05
4	13	0.530	0.05
5	14	0.655	0.05
6	15	0.539	0.05
7	16	0.429	0.05
8	17	0.425	0.05

بين الجدول معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الثاني " الأسرة " والدرجة الكلية لفقراته فقد يبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 وبذلك تتمتع فقرات البعد الثاني بخاصية الاتساق الداخلي

الجدول (14)

يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات البعد "الأصدقاء " والدرجة الكلية للبعد

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	19	0.630	0.05
2	20	0.454	0.05
3	21	0.687	0.05
4	22	0.698	0.05
5	23	0.565	0.05
6	24	0.541	0.05
7	25	0.552	0.05
8	26	0.560	0.05
9	27	0.558	0.05
10	28	0.537	0.05

بين الجدول معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الثالث " الأصدقاء " والدرجة الكلية لفقراته فقد يبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 وبذلك تتمتع فقرات البعد الثالث بخاصية الاتساق الداخلي

الجدول (15)

يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات البعد "المعلومات " والدرجة الكلية للبعد

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	75	0.545	0.05
2	76	0.596	0.05
3	77	0.599	0.05
4	78	0.608	0.05
5	79	0.511	0.05
6	81	0.494	0.05
7	82	0.453	0.05
8	83	0.518	0.05

بين الجدول معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الرابع " المعلومات " والدرجة الكلية لفقراته فقد يبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 وبذلك تتمتع فقرات البعد الرابع بخاصية الاتساق الداخلي

2. صدق البنائي :

ويقصد بصدق البنائي قوة الارتباط بين كل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية للأبعاد المختلفة الذي ينتمي إليها ولذلك تم حساب معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للأبعاد :

الجدول (16)

يوضح معاملات الارتباط لكل بعد من الأبعاد "المساندة الاجتماعية " والدرجة الكلية

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	نفسي اجتماعي	0.716	0.05
2	الأسرة	0.802	0.05
3	الأصدقاء	0.810	0.05
4	المعلومات	0.784	0.05

بين الجدول معاملات الارتباط بين كل بعد من الأبعاد " المساندة الاجتماعية " والدرجة الكلية فقد يبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 وبذلك تتمتع استبانة المساندة الاجتماعية بخاصية الصدق البنائي

3. الصدق التميزي "المقارنة الطرفية " **Extermenal Validity**

وتقوم هذه الفكرة على مقارنة المتوسطات بين متوسط الأقوياء والضعفاء ولذلك تم حساب ذلك لاستبانة المساندة الاجتماعية فقد التقسيم إلى مجموعتين كلا منهـا 27% وتـم اسـتخدام اختبارات العينات المستقلة

(Independent Samples T Test) للتميز بين المجموعتين

الجدول (17)

مقياس المساندة الاجتماعية	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
أعلى 27% من الدرجات	25.292	0.05	دالة إحصائية
أدنى 27%من الدرجات			

فقد تبين أن استبانة المساندة الاجتماعية دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 مما يـدل على معرفة القدرة التميزية بين المجموعتين.

ثانياً: الثبات Reliability :

طريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha

حيث تم حساب الثبات باستخدام معادلة (ألفا كرونباخ) من خلال البرنامج الإحصائي، وبعد حساب معامل (ألفا كرونباخ) لثبات الاستبانة تبين أن معاملات ثبات المجالات التي تكونت منها الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات، والجدول رقم (؟) يوضح معاملات (ألفا كرونباخ) لكل مجال من مجالات الاستبانة، والاستبانة ككل.

الجدول (18)

يوضح معامل ألفا كرونباخ

الرقم	الفقرة	معامل ألفا
1	نفسي اجتماعي	0.645
2	الأسرة	0.763
3	الأصدقاء	0.797
4	المعلومات	0.670
5	الدرجة الكلية	0.866

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات مرتفعة، وقد تراوحت بين (0.645 ، 0.797)،والدرجة الكلية (0.866) وهذا يدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

رابعاً/ استبانة الصلابة النفسية:

وصف الأداة:

بعد اطلاع الباحث على عدد كبير من الدراسات السابقة والمقاييس التي تناولت الصلابة النفسية، ومراجعة ما أتيح له من الأدوات التي تقيس موضوع ؛الصلابة النفسية والتي كان منها دراسة (راضي،2008)، ودراسة (ثابت واخرون،2007)، ومن خلال عمل الباحث كمرشد تربوي، وضع الباحث عدد من الفقرات التي تدور حول الصلابة النفسية لدى اطفال المناطق الحدودية لمحافظات قطاع غزة، وتضمنت الاستبانة في صورتها الاولية (30) فقرة، تركز على جوانب الصلابة النفسية التي يتلقاها الطفل من المجتمع المحيط به، وبعد عرضها على مجموعة من المحكمين تم تقليص عدد الفقرات الى (28) فقرة ملحق رقم (03)، وتقع الاجابة على الاستبانة في ثلاث مستويات (نعم ، احيانا، لا)، وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين (ثلاث درجات) و(درجة واحدة)، بمعنى انه إذا كانت الإجابة (نعم) يأخذ المفحوص ثلاث درجات، وإذا كانت (أحيانا) يأخذ المفحوص درجتين، وإذا كانت (لا) يأخذ المفحوص درجة واحدة فقط، وبذلك يتراوح المجموع الكلي لدرجات الأداة ما بين (28) درجة و(84) درجة، ويشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك المفحوص للمساندة الاجتماعية التي يتلقاها، وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات، تم وضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى، أي تشير هذه العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة النفسية ، وبالتالي فان هذه العبارات ينبغي أن تصحح كالتالي (نعم تأخذ درجة واحدة، أحيانا تأخذ درجتين، لا تأخذ ثلاث درجات)، ويبلغ عدد العبارات التي يجب أن توضع لها الدرجة المعكوسة (7) عبارات، أي (25%) من مجموع فقرات الاستبانة، وهذه العبارة تأخذ الارقام (86، 92، 101، 106، 107، 108، 109).

الخصائص السيكومترية لاستبانة المساندة الاجتماعية:

من اجل أن توفر الشروط السيكومترية للاستبانة، من مدى صدقها وثباتها، قـام الباحـث بالتالي:

أولاً: صدق الاستبانة:

لقد تم حساب صدق الاستبانة بعدة طرق:

1. صدق الاتساق الداخلي Internal Validity:

ويقصد بصدق الاتساق الداخلي قوة الارتباط بين كل فقرة من الفقرات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه ولذلك تم حساب معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية :

الجدول (19)

يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات البعد "التحكم " والدرجة الكلية للبعد

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	1	0.510	0.05
2	2	0.449	0.05
3	3	0.342	0.05
4	4	0.587	0.05
5	5	0.531	0.05
6	6	0.408	0.05

بين الجدول معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الأول " الـتحكم " والدرجـة الكلية لفقراته فقد يبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 وبذلك تتمتع فقرات البعد الأول بخاصية الاتساق الداخلي

الجدول (20)

يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات البعد "الالتزام " والدرجة الكلية للبعد

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	7	0.549	0.05
2	8	0.517	0.05
3	9	0.359	0.05
4	10	0.470	0.05
5	11	0.465	0.05
6	12	0.596	0.05

بين الجدول معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الثاني " الالتزام " والدرجـة الكلية لفقراته فقد يبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 وبذلك تتمتع فقرات البعد الثاني بخاصية الاتساق الداخلي

الجدول (21)

يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات البعد "التحدي " والدرجة الكلية للبعد

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	13	0.477	0.05
2	14	0.596	0.05
3	15	0.578	0.05
4	16	0.571	0.05
5	17	0.529	0.05

بين الجدول معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الثالث " التحدي " والدرجة الكلية لفقراته فقد يبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 وبذلك تتمتع فقرات البعد الثالث بخاصية الاتساق الداخلي

الجدول (22)

يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات البعد "الصبر " والدرجة الكلية للبعد

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	18	0.370	0.05
2	19	0.522	0.05
3	20	0.519	0.05
4	21	0.630	0.05
5	22	0.496	0.05

بين الجدول معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الرابع " الصبر " والدرجـــة الكلية لفقراته فقد يبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 وبذلك تتمتع فقرات البعد الرابع بخاصية الاتساق الداخلي

الجدول (23)

يوضح معاملات الارتباط لكل فقرة من فقرات البعد "القضاء " والدرجة الكلية للبعد

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	23	0.532	0.05
2	24	0.565	0.05
3	25	0.588	0.05
4	26	0.626	0.05
5	27	0.360	0.05

بين الجدول معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات البعد الرابع " القضاء " والدرجة الكلية لفقراته فقد يبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 وبذلك تتمتع فقرات البعد الرابع بخاصية الاتساق الداخلي.

2. **صدق البنائي :**

ويقصد بصدق البنائي قوة الارتباط بين كل بعد من الأبعاد والدرجة الكلية للأبعاد المختلفة الذي ينتمي إليها ولذلك تم حساب معاملات الارتباط بين كل بعد والدرجة الكلية للأبعاد :

الجدول (24)

يوضح معاملات الارتباط لكل بعد من الأبعاد "الصلابة النفسية " والدرجة الكلية

الرقم	الفقرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	التحكم	0.596	0.05
2	الالتزام	0.623	0.05
3	التحدي	0.532	0.05
4	الصبر	0.614	0.05
5	القضاء	0.333	0.05

بين الجدول معاملات الارتباط بين كل بعد من الأبعاد " الصلابة النفسية " والدرجة الكلية فقد يبين أن معاملات الارتباط دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 وبذلك تتمتع استبانة المساندة الاجتماعية بخاصية الصدق البنائي

3. **الصدق التميزي "المقارنة الطرفية " Extermenal Validity**

ونقوم هذه الفكرة على مقارنة المتوسطات بين متوسط الأقوياء والضعفاء ولذلك تم حساب ذلك لاستبانة المساندة الاجتماعية فقد التقسيم إلى مجموعتين كلا منهما 27% وتم استخدام اختبارات العينات المستقلة

الجدول (25)

(Independent Samples T Test) للتميز بين المجموعتين

مقياس الصلابة النفسية	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
أعلى 27% من الدرجات	15.377	0.05	دالة إحصائية
أدنى 27%من الدرجات			

فقد تبين أن استبانة المساندة الاجتماعية دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل على معرفة القدرة التميزية بين المجموعتين

ثانياً: الثبات Reliability :

طريقة ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha

حيث تم حساب الثبات باستخدام معادلة (ألفا كرونباخ) من خلال البرنامج الإحصائي، وبعد حساب معامل (ألفا كرونباخ) لثبات الاستبانة تبين أن معاملات ثبات المجالات التي تكونت منها الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات، والجدول رقم (26) يوضح معاملات (ألفا كرونباخ) لكل مجال من مجالات الاستبانة، والاستبانة ككل.

الجدول (26)

يوضح معامل ألفا كرونباخ

الرقم	الفقرة	معامل ألفا
1	التحكم	0.743
2	الالتزام	0.647
3	التحدي	0.824
4	الصبر	0.725
5	القضاء	0.669
6	الدرجة الكلية	0.845

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الثبات مرتفعة، وقد تراوحت بين (0.647 ، 0.824)،والدرجة الكلية (0.845) وهذا يدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

خامساً: إجراءات الدراسة:

1. قام الباحث بمراجعة ما أتيح له من الأدب التربوي والسيكولوجي الاجتماعي، المرتبط بمتغيرات الدراسة، والذي يساعد الباحث على تكوين خلفية علمية لموضوع الدراسة.
2. قام الباحث بالرجوع إلى بعض الدراسات والأبحاث المحلية والعربية والعالمية ذات العلاقة بمتغيرات الدراسة للاستفادة منها في بناء الأدوات.
3. من خلال عمل الباحث كمرشد تربوي تعرف على عدد كبير من الأطفال الذين تعرضوا إلى خبرات صادمة، والتعرف على آليات تخلص هؤلاء الأطفال من هذه الخبرات، وسبل مواجهتها.

4. من خلال تلك المصادر، وفي ضوء التعارف الخاصة بمتغيرات الدراسة قام الباحث بصياغة مجموعة من الفقرات.

5. بعد إعداد الأداة، وصياغتها بأسلوب واضح ومفهوم، ومراجعتها لغويا، تم عرضها على مجموعة من أساتذة علم النفس والتربية في جامعات قطاع غزة،وذلك للتأكد من أن الفقرات تقيس ما وضعت لقياسه. ملحق رقم (01).

سادساً: الأساليب الإحصائية:

لقد قام الباحث بتفريغ وتحليل الاستبانة من خلال برنامج (SPSS) الإحصائي وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية:

1. التكرارات والمتوسطات الحسابية والنسب المئوية.
2. لإيجاد صدق الاتساق الداخلي الاستبانة تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson)، ولإيجاد الصدق التميزي للاستبانة تم استخدام اختبار (T test).
3. ولإيجاد ثبات الاستبانة فقد تم استخدام معامل ألفا كرنباخ.
4. وتم استخدام تحليل التباين الأحادي One way ANOVA، للفروق بين متوسطات ثلاث عينات فأكثر.
5. ولإيجاد الفروق بين متوسطين تم استخدام اختبار(T test).

الفصل الخامس
نتائج الدراسة

الإجابة على التساؤل الأول:

الذي ينص على: ما مستوى الخبرة الصادمة التي تعرض لها أطفال المناطق الحدودية لقطاع غزة؟

وللإجابة هذا التساؤل قام الباحث باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية، والجدول رقم(27) يوضح ذلك:

الجدول (27)

يوضح التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات استبانة "الخبرة الصادمة"

الفقرة	نعم	لا	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب
7	554	46	1.923	0.266	96.15	1
20	545	55	1.908	0.288	95.4	2

يتضح من الجدول السابق :

أ. أن أعلى فقرتين في هذا البعد:

- الفقرة (7) والتي نصت "سمعت عن استشهاد شخص مما اعرفهم " احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (96.15%).

- الفقرة (20) والتي نصت " شاهدت إصابة أبناء شعبي أمامي بالقصف" احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (95.40%).

ب. أن الوزن النسبي للدرجة الكلية للاستبانة (62.7%).

يتضح من الجدول السابق أن أطفال المناطق الحدودية لمحافظات قطاع غزة قد تعرضوا لمستوى متوسط من الصدمات النفسية خلال الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة (ديسمبر 2008) ويعزى ذلك لأن هؤلاء الأطفال قد تعرضوا لهذه الخبرات بشكل متكرر ومتزايد ، فقد مروا هؤلاء الأطفال بانتفاضة الأقصى المباركة فالحصار المفروض وصولاً إلى الاقتتال الداخلي ، فالحرب الأخيرة على قطاع غزة ، وهذه الحرب التي لم تترك وسيلة من السلاح إلا وقد استخدمتها في قتل أبناء الشعب الفلسطيني المسلوب السلاح وضعيف القوة العسكرية ، فقد استخدم الاحتلال الإسرائيلي الدبابات الضخمة والصواريخ المتطورة إضافة إلى غاز الفسفور الأبيض الذي لا يستخدم ضد المدنيين حسب اتفاقيات مجلس الأمن.

وقد أخذت هذه الحرب أشكالاً وصوراً متعددة مثل القتل المقصود للأطفال في مدارسهم ، قصف المنازل وتدميرها على رؤوس أصحابها، تشريد آلاف العائلات ، حيث أصبحت هذه

العائلات دون مأوى والكثير من الجرحى والمعاقين واغتيال شخصيات قيادية ووطنية من الشعب الفلسطيني ، واعتقال إما بالسجون الإسرائيلية أو الاحتجاز داخل المنازل والمدارس.

فهذا كله زاد من تعرض الأطفال للخبرات الصادمة لأنهم الأكثر تأثيراً وتضرراً من غيرهم حيث أنهم يقطنون في المناطق الحدودية التي تشهد التوغلات ومسارح المقاومة والمعارك ، فقد كان الأطفال يتعرضون مع الكبار لمشاهدة القصف المدفعي لمنازلهم والتجريف لأراضيهم ، أشلاء الشهداء تسكن معهم لي الشوارع ، أجساد الجرحى المبتورة بين أزقة الطرقات ،ـــ إن هو لما تعرض له الطفل والشعب بأكمله في قطاع غزة وعدم قدرته على استيعاب هذبه المجازر في مخيلته الذهنية حيث أن هذه الممارسات فاقت تصور الكبير فما بال الطفل الصغير .

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من (حجازي، 2004)، ودراسة (حسنين، 2004)، دراسة (شعت، 2005)، ودراسة (خيربك، 2008) إلا أن دراسة (الحواجري، 2003)، (صايمة، 2005)، قد اختلفت مع نتائج هذه الدراسة في التعرض للخبرات الصادمة.

وكذلك نرى من خلال الجدول السابق أن الدراسة قد أظهرت أن 96.15% من عينة الدراسة قد سمعوا عن استشهاد أشخاص يعرفونهم وأن 95.40% قد شاهدوا إصابات الآخرين أمامهم في حين أن دراسة (ثابت ، 2008) أظهرت أن 81.50% قد شاهدوا صور الشهداء والجرحى في التلفاز ، وأن 94.90% قد سمعوا من تعرض للضرب والإهانة من جيرانهم، وأن 94.75% قد شاهدوا القصف المدفعي لمناطق سكناهم في حين أن دراسة (ثابت، 2008) أظهرت أن 78.4% قد سمعوا صوت الرصاص والقصف نتيجة الغارات الجوية .

الإجابة على التساؤل الثاني:

الذي ينص على: ما مستوى استخدام أساليب التكيف مع الضغوط لدى أطفال المناطق الحدودية لقطاع غزة؟

وللإجابة هذا التساؤل قام الباحث باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية، والجداول التالية توضح ذلك:

البعد الأول: الأساليب الفعالة:

الجدول (28)

يوضح التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات بعد "الأساليب الفعالة "

الفقرة	نعم	أحيانا	لا	المتوسط	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب
2	393	179	28	2.608	0.576	86.93	2
3	429	122	49	2.633	0.629	87.76	1

يتضح من الجدول السابق :

أن أعلى فقرتين في هذا البعد:

- الفقرة (2) والتي نصت "اشعر بالفخر عندما أتغلب على مشكلتي " احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (87.76%)

- الفقرة (3) والتي نصت "اختار الحل المناسب من بين عدة حلول عند مواجهتي مشكلة ما " احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (86.93%)

البعد الثاني: الأساليب غير الفعالة:

الجدول (29)

يوضح التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات بعد "الأساليب غير الفعالة"

الفقرة	نعم	أحيانا	لا	المتوسط	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب
17	266	189	145	2.201	0.803	73.36	1
18	249	193	158	2.151	0.81	71.7	2

يتضح من الجدول السابق :

أن أعلى فقرتين في هذا البعد:

- الفقرة (17) والتي نصت " الجأ إلى تكسير أي شيء أمامي كي لا أفكر في مشكلتي " احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (73.36%).

- الفقرة (18) والتي نصت " عندما يشعر أصدقائي بوجود مشكلة عندي يبتعدون عني خوفا على أنفسهم " احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (71.70%).

ولإجمال النتائج قام الباحث بحساب التكرارات والمتوسطات والنسب المئوية والترتيب لكل بعد من أبعاد الاستبانة والجدول رقم (30) يوضح ذلك:

الجدول (30)

يوضح التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل بعد من أبعاد مستوى "أساليب التكيف "

البعد	المتوسط	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب
الأساليب الفعالة	2.444	0.281	81.48	1
الأساليب غير الفعالة	1.824	0.353	60.81	2
المقياس ككل	2.134	0.198	71.14	

يتضح من الجدول السابق :

أ. أن أعلى بعد في مستوى أساليب التكيف:

– بعد الذي يتحدث عن " الأساليب الفعالة " وقد احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (81.48%).

ب. أن أدنى بعدين في مستوى أساليب التكيف:

– بعد الذي يتحدث عن " الأساليب غير الفعالة " وقد احتل المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (60.81%).

ج. الوزن النسبي للدرجة الكلية الاستبانة (71.14%).

نستنتج من ذلك أن أفراد العينة يتمتعون باستخدام عالي لأساليب التكيف مع الضغوط، وذلك من خلال الوزن النسبي الذي كان فوق المتوسط، ويعزى ذلك بأن الطفل الفلسطيني يتمتع بإرادة القضاء والقدر، والالتزام الديني، والترابط الاجتماعي، مما يزيد قدرته على استخدام وتطوير أساليب وآليات للتعامل مع المواقف الصعبة بقصد المعايشة والتكيف، وإن إصرار الطفل الفلسطيني على مواجهة التحديات القائمة في المجتمع الفلسطيني يزيد من ابتكاره لأساليب وآليات التكيف مع الضغوط .

وقد تكون الحاجة إلى الأمن والحرية والاستقلال والمشاركة والحاجة إلى الحب والمساواة، والتفوق، وحفظ الذات وتحقيق الذات ، والانجاز والسيطرة، والاعتراف بوجود من بين الحاجات الاجتماعية الشديدة القوة والتي تبقى متواصلة ومستمرة وعندما تستثار فسوف تواصل العمل حتى تخفض التوتر عن طريق بعض الأفعال والأساليب التكيفية .

وإن الأزمات النفسية الشديدة والصدمات الانفعالية العنيفة التي تعرض لها الطفل خلال فترة الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة (ديسمبر ، 2009) مع غيره من أفراد أسرته أو أبناء حارته ، وتمتد إلى أن تصل إلى جميع المحيط الذي يسكنه ، وغير ذلك من الصعوبات والمواقف الصادمة التي تعرض لها والتي يجابهها في حياته تدفع به إلى حالة من الضيق والتوتر والقلق فتخلق لديه الوسيلة لاستيعاب الموقف والتفاعل معه بنجاح فيتخذ أسلوباً ما لحل تلك الأزمة على وفق إستراتيجية خاصة تتناسب وشخصيته وهذه هي أساليب التكيف مع الضغوط التي تحد من التوتر الناجم عن الأحداث الصادمة .

وإن إدراك الطفل أن حياته محتملة التهديد فإنه يقوم برد فعل لتلك الصادمات ويبدأ يستثير قدراته لموجهة هذه المواقف التي من شأنها أن تساعده على تجنب تلك المواقف الصادمة أو مواجهتها أو حتى التقليل من شدتها بغية الوصول إلى معالجة تحدث عند ذلك الطفل المتوازن.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من (King 1994 ، عبد المعطي 1994 ، محمد 1995، Stepston 1995 ، زكي، وعبد الفضيل 1998 ، شكري 1999 ، ديان 2004 ، أبو مشايخ 2008 ، الشمالي 2008)في استخدام أساليب التكيف مع الضغوط.

الإجابة على التساؤل الثالث:

الذي ينص على: ما مستوى المساندة الاجتماعية لدى أطفال المناطق الحدودية لقطاع غزة؟

وللإجابة هذا التساؤل قام الباحث باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية، والجداول التالية توضح ذلك:

أ. البعد المجتمعي:

الجدول (31)

يوضح التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات البعد "المجتمعي "

الفقرة	نعم	أحيانا	لا	المتوسط	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب
2	519	65	16	2.838	0.434	94.60	1
7	506	75	19	2.811	0.465	93.70	2

يتضح من الجدول السابق :

أن أعلى فقرتين في هذا البعد:

- الفقرة (2) والتي نصت " اشعر بالرضا عن نفسي عندما أساعد الآخرين" احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (94.60%)
- الفقرة (7) والتي نصت " اشعر بالحزن لما أصاب أهالي الشهداء والجرحى" احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (91.53%)

ب. بعد المساندة الأسرية:

الجدول (32)

يوضح التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات بعد "الأسرة"

الفقرة	نعم	أحيانا	لا	المتوسط	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب
16	458	124	18	2.733	0.505	91.10	2
17	518	67	15	2.838	0.431	94.60	1

يتضح من الجدول السابق :

أن أعلى فقرتين في هذا البعد:

- الفقرة (17) والتي نصت " تسأل عني أسرتي أثناء غيابي عن البيت لمدة طويلة" احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (94.60%).

- الفقرة (16) والتي نصت " اشعر بأنني محل اهتمام أسرتي " احتلت المرتبة الثانيــة بــوزن نسبي قدره (91.10%).

ج. بعد مساندة الأصدقاء:

الجدول (33)

يوضح التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات بعد "الأصدقاء "

الفقرة	نعم	أحيانا	لا	المتوسط	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب
20	466	108	26	2.733	0.531	91.10	1
27	453	116	31	2.703	0.559	90.10	2

يتضح من الجدول السابق :

أن أعلى فقرتين في هذا البعد:

- الفقرة (20) والتي نصت " أحب اللعب مع أصدقائي " احتلت المرتبة الأولى بــوزن نــسبي قدره (91.10%).

- الفقرة (27) والتي نصت " أكون فخورا عند مساعدتي للآخرين " احتلــت المرتبــة الثانيــة بوزن نسبي قدره (90.10%).

د. بعد المساندة بالمعلومات:

الجدول (34)

يوضح التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات بعد "المعلومات "

الفقرة	نعم	أحيانا	لا	المتوسط	الانحراف المعياري	الاهممية النسبية	الترتيب
29	468	112	20	2.746	0.506	91.53	1
31	429	146	25	2.673	0.551	89.10	2

يتضح من الجدول السابق :

أن أعلى فقرتين في هذا البعد:

- الفقرة (29) والتي نصت " استمع إلى المعلومات والنصائح التي يقدمها لي والدي " احتلــت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (91.53%).

- الفقرة (31) والتي نصت " اهتم بإرشادات المرشد التربوي في المدرسة " احتلت المرتبــة الثانية بوزن نسبي قدره (89.10%).

ولإجمال النتائج قام الباحث بحساب التكرارات والمتوسطات والنسب المئوية والترتيب لكل بعد من أبعاد الاستبانة والجدول رقم (35) يوضح ذلك:

الجدول (35)

يوضح التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل بعد من أبعاد مستوى "المساندة الاجتماعية "

البعد	المتوسط	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب
نفسي اجتماعي	2.675	0.287	89.19	1
الأسرة	2.600	0.338	86.67	2
الأصدقاء	2.564	0.346	85.47	3
المعلومات	2.454	0.329	81.82	4
المقياس ككل	2.573	0.258	85.79	

يتضح من الجدول السابق :

أ. أن أعلى بعدين في مستوى المساندة الاجتماعية:

- بعد الذي يتحدث عن " نفسي الاجتماعي " وقد احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (89.19%).
- بعد الذي يتحدث عن " الأسرة " وقد احتل المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (86.67%).

ب. أن أدنى بعدين في مستوى المساندة الاجتماعية :

- بعد الذي يتحدث عن " الأصدقاء " وقد احتل المرتبة الثالثة بوزن نسبي قدره (85.47%).
- بعد الذي يتحدث عن " المعلومات " وقد احتل المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (81.82%).

ج. الوزن النسبي للدرجة الكلية للاستبانة (85.79%).

يتضح من ذلك تلقي الأطفال لنسبة عالية من المساندة الاجتماعية ، ويعزى هذا إلى أنهم يعيشون في مجتمع مسلم يعمل أفراده على دعم بعضهم بعضاً امتثالاً لما دعا إليه الرسول صلى الله عليه وسلم من وقوف المسلم بجانب أخيه المسلم في شدائده وكربه وفي حاجاته وأن يكون مسانداً له بكل ما يستطيع ليخفف عنه ما يمر به من أزمات وما يقع تحته من ضغوط أو ما يعان منه من كروب ، فقد حث الإسلام المسلمين على أن يكونوا سنداً لبعضهم البعض ، فالمسلم يعين أخيه المسلم ويحميه ويخفف عنه ، فقال الحق تبارك وتعالى " إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ " (الحجرات، 10) وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم " المؤمن للمؤمن كالبنيان للجسد يشد بعضه بعضاً "، ويقول صلى الله عليه وسلم: " من فرج عن أخيه المسلم كربة من كرب الدنيا فرج الله عنه كربة من كربات يوم القيامة " .

فالإنسان يحتاج في مواقف العزاء من يواسيه ويخفف عنه آلام الإحباط وأن يأخذ بيده في مواقف العوائق والصعوبات ويشاركه في المصائب ويساعده في الشدائد ويشد أزره في الأزمات والنكبات ويشجعه على التحمل والصبر والاحتساب فيلجأ إلى من حوله من أهله وجيرانه وصحبته ليساندوه ومن ثم يعينه ذلك على التخلص من مشاعر الجزع واليأس والخوف .

وقد جعلت الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة الأطفال يمرون بتجربة مؤلمة تتمثل في القصف المتكرر في الليل والنهار والهدم الدائم للمنازل ، القتل لأبناء الشعب المسلوب الحرية، الاعتقالات في المنازل، قصف المدارس والمرافق العامة وما يصاحب هذه الخبرة من ألم وحزن وجزع نجد أنهم بحاجة إلى من يخفف عنهم آلامهم ويعينهم على تحمل ذلك فيجدوا حولهم الأهل والصحبة والجيران ليساعدوهم في التخلص من تلك الخبرات الصادمة ومساعدتهم في حل مشكلاتهم .

ولعل من أكثر الصور التي تم مشاهدتها في الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة أن هؤلاء الأطفال يعملون بروح الفريق مع بعضهم البعض فيجمعون أنفسهم لإنقاذ مصاب هنا أو إزالة ركام منزل هدم على رؤوس أصحابه فهذه الصورة تعتبر من أنبل الصور التي تدلل على مساندة الطفل نفسه إلى الآخرين وهذا ما يدلل على أن الطفل هنا تلقى المساندة الاجتماعية من الآخرين قبل أن يقوم هو بذاته بمساندة الآخرين .

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (Kobasa, 1982)، (Katrona,1990)،(الشناوي وعبد الرحمن،1994)،(العتيبي،2008) .

الإجابة على التساؤل الرابع:

الذي ينص على: ما مستوى الصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية لقطاع غزة؟

وللإجابة هذا التساؤل قام الباحث باستخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والأوزان النسبية، والجداول التالية توضح ذلك:

أ. **بعد التحكم :**

الجدول (36)

يوضح التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات بعد "التحكم"

الفقرة	نعم	أحيانا	لا	المتوسط	الانحراف المعياري	الاهمية النسبية	الترتيب
5	301	234	65	2.393	0.675	79.76	2
6	416	148	36	2.633	0.593	87.76	1

يتضح من الجدول السابق :

أن أعلى فقرتين في هذا البعد:

- الفقرة (6) والتي نصت " أطبق الآية التي تقول (والكاظمين الغيظ والعافين عن النـــاس) " احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (87.76%).

- الفقرة (5) والتي نصت " لدي القدرة على إدارة الأشياء والتحكم بها " احتلت المرتبة الثانيـــة بوزن نسبي قدره (79.76%).

ب. بعد الالتزام:

الجدول (37)

يوضح التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات بعد "الالتزام"

الفقرة	نعم	أحيانا	لا	المتوسط	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب
10	485	79	36	2.748	0.555	91.60	2
11	496	90	4	2.82	0.558	94.00	1

يتضح من الجدول السابق :

أن أعلى فقرتين في هذا البعد:

- الفقرة (11) والتي نصت " أقوم بتأدية الواجبات المطلوبة مني على أكمل وجـــه " احتلـــت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (94.00%).

- الفقرة (10) والتي نصت "التزم بأوقات الحضور والانصراف من المدرسة " احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (91.60%).

ج. بعد التحدي:

الجدول (38)

يوضح التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات بعد "التحدي"

الفقرة	نعم	أحيانا	لا	المتوسط	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب
13	386	146	68	2.53	0.69	84.33	1
15	336	226	38	2.496	0.614	83.20	2

يتضح من الجدول السابق :

أن أعلى فقرتين في هذا البعد:

- الفقرة (13) والتي نصت " أشارك الأسرة في مشاهدة أحداث غزة الأخيرة فـــي التلفـــاز " احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (84.33%).

- الفقرة (15) والتي نصت " أثق في قدرتي على التعامل مع المواقف الجديدة " احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (83.20%).

د. بعد الصبر:

الجدول (39)

يوضح التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات بعد "الصبر "

الفقرة	نعم	أحيانا	لا	المتوسط	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب
20	388	163	49	2.565	0.640	85.50	2
22	374	192	34	2.566	0.599	85.53	1

يتضح من الجدول السابق :

أن أعلى فقرتين في هذا البعد:

- الفقرة (22) والتي نصت " عندما تواجهني مشكلة اصبر واحتسب " احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (85.53%).
- الفقرة (20) والتي نصت " اصبر على الضراء كما اسر من السراء " احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (85.50%).

هـ. بعد القضاء والقدر:

الجدول (40)

يوضح التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل فقرة من فقرات بعد "القضاء "

الفقرة	نعم	أحيانا	لا	المتوسط	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب
27	324	215	61	2.438	0.671	81.26	2
28	412	126	62	2.583	0.671	86.10	1

يتضح من الجدول السابق :

أن أعلى فقرتين في هذا البعد:

- الفقرة (28) والتي نصت "اعتقد أن لحياتي هدف أعيش من اجله " احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (86.10%).

- الفقرة (27) والتي نصت "إذا أصابني مكروه أتذكر بان مصائب غير اشد واكبر " احتلت المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (81.26%).

ولاجمال النتائج قام الباحث بحساب التكرارات والمتوسطات والنسب المئوية والترتيب لكل بعد من أبعاد الاستبانة والجدول رقم (41) يوضح ذلك:

الجدول (41)

يوضح التكرارات والمتوسطات والانحرافات والأهمية النسبية لكل بعد من أبعاد مستوى "الصلابة النفسية "

البعد	المتوسط	الانحراف المعياري	الأهمية النسبية	الترتيب
التحكم	2.195	0.332	73.16	4
الالتزام	2.51	0.313	83.66	1
التحدي	2.346	0.380	78.20	2
الصبر	2.317	0.338	77.23	3
القضاء	2.038	0.338	67.93	5
المقياس ككل	2.281	0.193	76.03	

يتضح من الجدول السابق :

أ. أن أعلى بعدين في مستوى الصلابة النفسية:

- بعد الذي يتحدث عن " الالتزام " وقد احتل المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (83.66%).
- بعد الذي يتحدث عن " التحدي " وقد احتل المرتبة الثانية بوزن نسبي قدره (78.20%).

ب. أن أدنى بعدين في مستوى الصلابة النفسية:

- بعد الذي يتحدث عن " التحكم " وقد احتل المرتبة الرابعة بوزن نسبي قدره (73.16%).
- بعد الذي يتحدث عن " القضاء " وقد احتل المرتبة الأخيرة بوزن نسبي قدره (67.93%).

ج. الوزن النسبي للدرجات الكلية للاستبانة كان (76.03%).

يتضح من ذلك أن أطفال المناطق الحدودية لمحافظات قطاع غزة يتمتعون بمستوى عالي من الصلابة النفسية وقد يعزى ذلك إلى أن الصلابة من ارتفاعها أو انخفاضها لدى الأطفال يتوقف على عدة عوامل يكاد يكون أكثر هذه العوامل أهمية أو العامل الأساسي من هذه العوامل هو الالتزام الدين لهؤلاء الأطفال رغم صغر سنهم حيث يزيدهم قدرة على تحمل الألم والمحن والكروب وأنهم متقبلون لهذه الأحداث تقبلاً نابعاً من صلابة نفسية عالية محضة بإدارة القضاء والقدر مما يزيد قدرتهم على تطوير أساليب المواجهة بقصد المعايشة والتكيف وانطلاقا من ديمومة الحالة واعتقاداً منهم أن هذه أرض الرباط وأن هذا الصراع قائم إلى يوم القيامة مع ما يرافق ذلك من الدعم والترابط والتكافل الاجتماعي .

إن الصلابة النفسية للطفل الفلسطيني الغزي في ظل الحرب الإسرائيلية على قطاع غزة ما هي إلا حلقة في سلسلة من التراكمات الجهادية الفلسطينية ، فهذه الصلابة ليست وليدة لحظة الحرب وليست مفاجئة ولا أنها فترة قصيرة تبدأ وتنتهي في زمن محدد بل هي نتيجة أشكال متعددة من الابتلاءات والمعاناة تراكمت خلال ما يزيد على الستين عاماً ورثها الأجداد للآباء وورثها الآباء للأبناء ، فالابن أو الطفل الفلسطيني شأنه كأي فلسطينيي يقطن هذه الأرض ، أرض الرباط ، فتعرض هذا الطفل منذ ستين عاماً بكافة أشكال المعاناة والضغوط من قبل الكيان الصهيوني فهو قد عاشها في قص الأجداد وحكايات الآباء وصولاً إلى معايشتها في زمن الحاضر والتي تظهر في مصادرة الأرض لبناء المستوطنات وهدم البيوت بحجج الشريط وبناء الجدران العازلة وفقدان الحبة والأخلة ، أما بالأسر أو الإبعاد أو الاستشهاد بدءاً من النكبة ومروراً بالنكسة ثم انتفاضة الحجارة ، فانتفاضة الأقصى المباركة فالحصار المفروض على القطاع ومروراً بالامتثال الداخلي والتفتت السياسي وصولاً إلى الحرب الإسرائيلية الأخيرة على قطاع غزة (ديسمبر، 2008) والتي بات على أثرها قطاع غزة حقلاً لتجارب سلاح الاحتلال الإسرائيلي .

وقد أحدثت الحرب الإسرائيلية تحولاً ملحوظاً وكثفاً شمل جميع جوانب المجتمع الفلسطيني بكافة مستوياته بكل بناه التحتية والقوى المادية والفكرية وجوانبه الاقتصادية والاجتماعية والجسمية والنفسية ، فقد كان لهذه الحرب الأثر المباشر في تغيير النظرة إلى الحياة والموت على السواء والإصابة ، والسلم والحرب ، فيكون الخيار إما الحياة السواء والسلم بعز يفتخر به الإنسان الفلسطيني، أو الموت بالاستشهاد الذي يكون بعده الخلود والبقاء بجوار الأحبة من العظماء، عظماء الدين الإسلامي الحنيف .

إن هذه التراكمات الجهادية وهذا الاعتقاد بقدسية الأرض وهذا الترابط الأسري والاجتماعي والالتزام الديني أعطى الطفل قو وعزيمة على الصبر والتحكم والالتزام مما حقق لديه صلابة نفسية عالية .

إن ما توصلت له هذه الدراسة من نتيجة قد اتفقت مع دراسة (Kobasa , 1979 , Holl, 1987 , Smith , 1989 , Kozi 1991 , Ktstofr 1996 ,) ، (أبو ركبة 2005 ، ياغي 2006 ، أبو ندى 2007 ، ثابت 2007 ، راضي 2008)

التحقق من صحة الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على: "<u>عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخبرة الصادمة وأساليب التكيف مع الضغوط عند مستوى دلالة 0.05</u>"

وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث باستخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول رقم (42) يوضح ذلك:

الجدول (42)

يوضح ارتباط بيرسون بين الخبرة الصادمة وبين أساليب التكيف

المقياس	الخبرة الصادمة	مستوى الدلالة
أساليب التكيف	0.789	0.05

من خلال النتائج في الجدول فقد تبين أنه يوجد ارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين الخبرة الصادمة وأساليب التكيف أي انه كلما زادت الخبرة الصادمة زادت أساليب التكيف.

يرجع الباحث هذه النتيجة لان أساليب التكيف مع الضغوط هي مجموعة ردود الفعل التي يعدل بها الفرد بناءه النفسي أو سلوكه ليستجيب لمحيطية محددة أو خبرة جديدة، من جهة ومن جهة أخرى ما يجريه الفرد في محيطه من تغيير لينجز عملية التكيف.

وان الصراع القائم في محيط الطفل في قطاع غزة يجعله في حاجة ماسة للتأقلم والتعايش مع هذا الصراع أو الحدث، فكلما زاد هذا الصراع وزادت الأحداث الصادمة للطفل، زاد استخدامه للأساليب والآليات التي تدفع عنه تلك الخبرات والضغوط الناتجة عن هذا الصراع.

وبما أن الأحداث التي تعرض لها الطفل في فترة الحرب على غزة، قد حركت جميع أركانه، لمناهضة ومواجهة هذه الخبرة، فاستخدم الأساليب التي من شأنها أن تخفف عنه وطأ ما تعرض له، فكان ارتفاع استخدامه لهذه الأساليب والآليات نابع من ازدياد وارتفاع وتيرة الحرب المتصاعدة عليه.

وكما أن أساليب التكيف مع الضغوط يلجأ إليها الفرد عندما يتعامل مع مواقف من شأنها أن تؤثر في التحكم والسيطرة، وقد كانت ممارسات الاحتلال الصهيوني خلال هذه الحرب فوق التصور العقلي، فقاد الأطفال إلى اللجوء لاستخدام أساليب المواجهة لاختزال الموقف الصادم أو القضاء عليه تماما.

وقد يستخدم الشخص المصدوم وسائل تكيفيه سلبية وغير فعالة فيذكر(Tarner,1999) أن المصدوم يحاول دائما" وجاهدا" الابتعاد المستمر عن المواقف التي من الممكن أن تذكره بالخبرة مع تحذر واضح في العاطفة والاستجابة العامة ، وأن الطفل يبتعد عن الأماكن التي

شاهد فيها أحد الرموز في حياته وهو يتعرض للأهانة أو الطرب أو المـوت يتجنـب الطفـل الألوان والملابس التي تذكره بالحدث الصادم ، ومنهم من يستخدم الأساليب الفعالة في التصدي للمشكلة والتي تظهر من خلال قيام الطفل بمساعدة الآخرين ،والقيام بعمليات الإنقاذ ، وتقديم يد العون للمنكوبين ممن تضرر من الحرب على غزة ، وأن تكرار الصدمات التي تعـرض لهـا الطفل خلال حياته وجد لديه نوعا من التأقلم والمعايشة مع هذه الظروف ، ويكون لديه القـدرة الجيدة في مواجهتها والتعامل معها.

التحقق من صحة الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على: <u>" عدم وجود علاقة ذات دلالة إحـصائية بـين الخبـرة الـصادمة والمساندة الاجتماعية عند مستوى دلالة 0.05 "</u>

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام باستخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول رقم (43) يوضح ذلك:

الجدول (43)

يوضح ارتباط بيرسون بين الخبرة الصادمة والمساندة الاجتماعية

المقياس	الخبرة الصادمة	مستوى الدلالة
المساندة الاجتماعية	0.626	0.05

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة(0.05) بين الخبرة الصادمة والمساندة الاجتماعية، أي أنه كلما زاد مستوى الخبرة الصادمة زاد مستوى المساندة الاجتماعية .

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الطفل من المحيطين به لها دور عظيم في التخفيف من آلام الصدمات وتزيد قدرته على تحملها بصورة عالية، فكلما زادت الخبرة زادت المساندة الاجتماعية كي تستطيع أن تجعل الطفل يتحمل أكثر، فالشواهد العمليـة تؤكد أن الشعب الفلسطيني يقدم لبعضه البعض كافة أشكال المساندة الاجتماعية فـي الأوقـات العصيبة، وتكون المساندة بقدر المصيبة التي يتعرض لها الفرد ، فقد تكون هذه المساندة بالكلمة الطيبة أو بالمشورة أو بالنصح أو تقديم المعلومـات المفيـدة أو بقـضاء الحاجـات أو تقـديم المساعدات المالية، وهذه كلها تدخل في حسن مكارم الأخلاق التي حث عليها الدين الإسـلامي الحنيف والتي لها الدور البارز في المساعدة على مواجهة الصدمات وتقبل الوضع القائم بـنفس

مؤمنة بقضاء الله وقدره حيث يقول الحق سبحانه وتعالى ﴿وَمَا أَصَابَكُمْ يَوْمَ الْتَقَى الْجَمْعَانِ فَبِإِذْنِ اللّهِ وَلِيَعْلَمَ الْمُؤْمِنِينَ﴾ (آل عمران 166)

فالمساندة الاجتماعية تعتبر مصدراً مهماً من مصادر الأمن الذي يحتاجه الطفل من المحيط الذي يعيش فيه ، فعندما يشعر الطفل أنه لم يعد بوسعه أن يتحمل ما يقع عليه من آلام نفسية يحتاج إلى الآخرين للوقوف بجانبه ، فتمده المساندة الاجتماعية بطاقة خارجية تعينه على تحمل الألم وتزيد من قدرته على المواجهة والصمود حيث يحتاج الطفل إلى من يقف بجانبه ويخفف عنه آلامه ويشجعه على تحمل الصعاب ويشد من أزره ، وتمتد هذه المساندة من النواة الصغيرة في المجتمع ألا وهي الأسرة الحاضن الأول للطفل وتمتد إلى أن تصل لكل المحيطين فيه .

من هنا وعندما يجد الطفل ما يحتاجه من المساندة الاجتماعية وقت الأزمات تتولد لديه مشاعر الأمن والطمأنينة والرضا النفسي وهذا يسهم بدوره في تحويل المشاعر السلبية في مواقف الصدمات إلى مشاعر إيجابية .

وقد أيدت الدراسات التأثير القوي للمساندة الاجتماعية على الفرد في دراسة (Kobosa et.al, 1982) تبين المساندة الاجتماعية لا تخفف من واقع الأحداث الصادمة على الفرد فحسب بل تمثل مصدراً للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الصادمة على الفرد ، وكبذلك دراسة (Ganllen , Blaney , 1984) وتزيد من قدرته على التحدي مما يجعله أكثر نجاحاً في مواجهة الأحداث الصادمة .

وقد بينت دراسة (Kaatrona ,Rosell , 1990) أن المساندة الاجتماعية تخفف من حدة الضغوطات على الفرد وتزيد شعوره بالثقة والقيمة من خلال ما يدركه من علاقات تمثل سنداً اجتماعياً بالنسبة له في حين أظهرت دراسة (Pregevata, 1991) أن المساندة الاجتماعية تزيد من رضا الفرد من الحياة عن ذاته ، وقد أظهرت دراسة (الشاعر ، 2005) أن هناك علاقة موجبة بين المساندة الاجتماعية والاتجاه نحو المخاطرة حيث وجد في دراسته أنه كلما زادت المساندة الاجتماعية زاد الاتجاه نحو المخاطرة ، وقد أظهرت دراسة (دياب ، 2006) أن المساندة الاجتماعية تلعب دور العامل الوسيط بين الأحداث الصادمة والصحة النفسية .

وقد اختلفت النتائج التي توحدت لها هذه الدراسة مع ما أظهرته نتائج دراسة (دياب، 2006) حيث وجدت دراسة (دياب ، 2006) أن هناك علاقة عكسية بين الأحداث الصادمة والمساندة الاجتماعية أي أنه كلما زادت المساندة الاجتماعية قل مستوى الخبرات الصادمة ، وهذا يختلف مع ما توصلت إليه تلك الدراسة، حيث توصلت إلى أن هناك علاقة طردية بين المساندة الاجتماعية والخبرات الصادمة ، فكلما زادت الخبرة الصادمة زادت المساندة الاجتماعية للطفل.

التحقق من صحة الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على: " عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الخبرة الصادمة والصلابة النفسية عند مستوى دلالة 0.05"

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام باستخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول رقم (44) يوضح ذلك:

الجدول (44)

يوضح ارتباط بيرسون بين الخبرة الصادمة والصلابة النفسية

المقياس	الخبرة الصادمة	مستوى الدلالة
الصلابة النفسية	0.823	0.05

من خلال النتائج في الجدول فقد تبين أنه يوجد ارتباط ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين الخبرة الصادمة و الصلابة النفسية أي انه كلما زادت الخبرة الصادمة زادت الصلابة النفسية.

ويفسر الباحث هذه النتيجة بأن الصلابة النفسية التي يتمتع بها الطفل تجعله أكثر نشاطاً ومبادأة اقتداراً وقيادة وضبطاً داخلياً وأكثر صموداً ومقاومة لأعباء الأحداث الصادمة وأشد واقعية وإنجاز وسيطرة وقدرة على تفسير الأحداث .

وإن ازدياد مستوى الصلابة كلما زادت الخبرة الصادمة يدلل على أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة وقائي حيث تقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للأحداث الصادمة وتزيد من استخدام الفرد لمصادره الشخصية والاجتماعية المناسبة تجاه تلك الظروف الصادمة وإنها تحول دون وصول الفرد لحالة اليأس المزمن وشعوره باستنزاف طاقته .

وانه كلما كان إدراك الطفل للحب والاحترام والاهتمام وإعطاءه حرية التعبير والمناقشة كلما كان أكثر قدرة على المواجهة والصمود والتحدي والتحكم في غضبه والسيطرة على انفعالاته ويتضح ذلك من أن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد نعينه على التكيف البناء مع الأحداث الصادمة والمؤلمة ، وتخلق نمطاً من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغط وتخفف من آثاره السلبية ليصل إلى مرحلة التوافق وينظر إلى الحاضر المستقبل بنظرة ملؤها الأمل والتفاؤل وتخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثالاً للاستحسان .

وقد أيدت الدراسات السابقة التأثير الإيجابي للصلابة النفسية في التخفيف من آثار الضغوطات والخبرات الصادمة ، ففي دراسة (Kobasa , 1979) أظهرت أن الأشخاص الأكثر صلابة كانوا يتسمون بالصمود والإنجاز والسيطرة والقدرة على المواجهة والمرونة

والمبادأة والإقحام والواقعية . أما دراسة (Kolnez , 1992) قد أظهرت أن الصلابة النفسية عملت حاجزاً مخففاً من تأثير الضغوط .

وأشارت دراسة (ياغي ، 2006) أن هناك علاقة طردية بين الدرجات الكلية للضغوط النفسية والدرجة الكلية للصلابة النفسية وكذلك دراسة (أبو سمهدانة ، 2006) ومن خلال الدراسات السابقة وجد أن هذه النتيجة تتفق مع ما أظهرته دراسة (ثابت ، 2007) من وجود علاقة طردية بين الخبرة الصادمة والصلابة النفسية .

التحقق من صحة الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على: <u>" عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متغيرات الدراسة تعزى للنوع عند مستوى دلالة 0.05"</u>

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بتقسيمه إلى أربعة فروض فرعية وهي:

1.لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في الخبرة الصادمة تعزى للنوع .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار T test كما في الجدول التالي:

الجدول (45)

يوضح نتائج الفرضية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخبرة الصادمة تعزى للنوع

البعد	المجموعة	العدد	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
الخبرة الصادمة	ذكر	253	1.381-	0.168	غير دالة إحصائية
	أنثى	347			

- يتضح من الجدول أن مستوى الدلالة أكبر من 0.05 مما يدلل على عدم وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 في الخبرة الصادمة يعزى للنوع

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى كون الأطفال من الجنسين يتعرضون لنفس الأحداث وبنفس القوة والوقت ، وكذلك بنفس الدرجة التي يتعرض لها المجتمع ككل صغيره وكبيره ، وأن آلة البطش الصهيونية لا تفرق بين شاب أو صغير ، بين هرم ورضيع ، بين رجل وامرأة ، بين طفل وطفلة ، فالاعتقاد السائد في الوسط الصهيوني أن كل مولود فلسطيني يشكل مصدر تهديد للكيان فلا بد من التخلص منه بأي صورة وعلى أي طريقة ، وكذلك يرجع الباحث هذه النتيجة إلى كون الأطفال – محل الدراسة – يسكنون في الخطوط الأمامية للمواجهة مع الاحتلال الصهيوني وهذا يجعل الفروق تكاد أن تكون معدومة ، ويرى الباحث أن تكرار الخبرات

الصادمة لدى الأطفال من ممارسات الاحتلال الصهيوني تجعل تلك الفرو قات تـذوب بحيـث يتعاضد الطفل مع الطفلة في تعرضه لهذه الممارسات الاحتلالية .

وجاءت هذه النتيجة مخالفة لما ورد في دراسة كل مـن (ثابـت، 2001)، (حجـازي، 2004)، (خير بك، 2008) الذين أظهروا فروقاً في التعرض للـصدمة لـصالح الـذكور، واختلفت هذه النتيجة أيضاً مع دراسة كل من (العتيبـي، 2001)، (الحـواجري، 2003)، (علوان وصالح، 2007) الذين أظهروا أن الفروق في الغرض للصدمة كان لـصالح الإنـاث وذلك حسب علم الباحث .

2. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة في مستوى استخدام أساليب التكيف مع الضغوط تعزى للنوع 0.05"

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار T test كما في الجدول التالي:

الجدول (46)

يوضح نتائج الفرضية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التكيف تعزى للنوع

الأبعاد	المجموعة	العدد	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
الأساليب الفعالة	ذكر	253	0.229	0.819	غير دالة إحصائية
	أنثى	347			
الأساليب غير الفعالة	ذكر	253	0.119	0.905	غير دالة إحصائية
	أنثى	347			
المقياس ككل	ذكر	253	2.069-	0.789	غير دالة إحصائية
	أنثى	347			

- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الأول في أساليب التكيف غير دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل عدم على وجود فرق معنوي
- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الثاني في أساليب التكيف غير دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على عدم وجود فرق معنوي
- يتضح من الجدول أن مستوى الدلالة أكبر من 0.05 مما يدلل على عدم وجـود فـرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 في أساليب التكيف يعزى للنوع

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن تكرار الخبرات الصادمة التي يتعرض لها الطفـل فـي محافظات قطاع غزة تسعى لتهديد حياته ، وهذا التهديد يشمل الذكور والإناث على حد سـواء مما يجعل الطفل يجاهد من أجل البقاء ، ولهذا يستخدم أساليب التكيف مع الضغوط ليحدث نوعاً من التوازن الذي زحزحته هذه الآليات الصهيونية وأن الحرب لم ترحم الصغير ولا الكبير ولا

الذكر والأنثى وبقدر ما كان هناك منن استخدام مفرط للقوة من قبل جيش الاحتلال الصهيوني بقدر ما كان يستخدم الأطفال ذكورهم وإناثهم أساليب التكيف والمواجهة مع تلك الأحداث والممارسات الصهيونية ، فهذه الآليات التي تدفع بالطفل إلى حالة من الضيق والتوتر والقلق تخلق لديه الوسيلة لاستيعاب الموقف والتفاعل معه بنجاح فيتخذ الأسلوب الأمثل لحل تلك الأزمة وذلك التوتر وفق إستراتيجية نفسية تتناسب وشخصيته .

واتفقت هذه النتيجة مع ما أظهرته دراسة (جودة ، 2004) التي بينت أنه ليس هناك فروق بين الذكور والإناث في استخدام أساليب التكيف مع الضغوط وقد اختلف مع دراسة (أبو حطب، 2003) التي أوجدت أن الإناث يستخدمون أساليب مختلفة من أساليب التكيف وذلك لإجراء الدراسة على الإناث فقط ، وقد اختلفت مع دراسة (المشوح، 2008) التي أظهرت فروق فردية بين الذكور والإناث في استخدام أساليب التكيف مع الضغوط .

3. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في المساندة الاجتماعية تعزى للنوع

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار T test كما في الجدول التالي:

الجدول (47)

يوضح نتائج الفرضية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية تعزى للنوع

الأبعاد	المجموعة	العدد	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
نفسي اجتماعي	ذكر	253	-5.064	0.000	دالة إحصائية
	أنثى	347			
الأسرة	ذكر	253	-0.424	0.672	غير دالة إحصائية
	أنثى	347			
الأصدقاء	ذكر	253	-1.227	0.220	غير دالة إحصائية
	أنثى	347			
المعلومات	ذكر	253	-0.435	0.663	غير دالة إحصائية
	أنثى	347			
المقياس ككل	ذكر	253	−2.069	0.039	دالة إحصائية
	أنثى	347			

- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الأول في المساندة الاجتماعية دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على وجود فرق معنوي لصالح الإناث.
- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الثاني في المساندة الاجتماعية غير دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على عدم وجود فرق معنوي

– يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الثالث في المساندة الاجتماعية غير دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على عدم وجود فرق معنوي

– يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الرابع في المساندة الاجتماعية غير دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على عدم وجود فرق معنوي

– يتضح من الجدول أعلاه بالنسبة للمقياس ككل أن مستوى الدلالة أقل من 0.05 مما يدلل على وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 في مستوى المساندة الاجتماعية يعزى للنوع لصالح الإناث.

ويرجع الباحث ذلك إلى طبيعة البنية النفسية والجسمية والقوة العاطفية لدى الإناث، التي تحتم عليهن طلب المساندة من الآخرين وخاصة الأسرة والأصدقاء.

والمساندة الاجتماعية تعتبر مصدرا مهما من مصادر الأمن الذي تحتاجه الأنثى من محيطها الذي تعيش فيه، فعندما تشعر انه لم يعد بوسعها أن تتحمل ما يقع عليها من الألم، فإنها تحتاج إلى الآخرين للوقوف بجانبها، فتمدها المساندة الاجتماعية بطاقة تعينها على تحمل الالم وتزيد من قدرتها على المواجهة والصلابة.

وان هذه المساندة تقوي من شخصيتها، وتجعلها شديدة القدرة على التكيف البناء مع الأحداث الحياتية الضاغطة والمؤلمة، وتخلق نمطا من الشخصية شديدة الاحتمال.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع ما أظهرته دراسة (مخيمر،1997)، وقد اختلفت مع دراسة(Hollman,1985) التي أظهرت أن الذكور أكثر مساندة، في حين بينت دراسة(Rosel,1991) انه لا يوجد فروق بين الجنسي في المساندة الاجتماعية.

4. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في الصلابة النفسية تعزى للنوع "

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار T test كما في الجدول التالي:

الجدول (48)

يوضح نتائج الفرضية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى للنوع

الأبعاد	المجموعة	العدد	قيمة ت	مستوى الدلالة	القرار
التحكم	ذكر	253	2.369	0.018	دالة إحصائية
	أنثى	347			
الالتزام	ذكر	253	3.370-	0.001	دالة إحصائية
	أنثى	347			
التحدي	ذكر	253	0.646	0.518	غير دالة إحصائية
	أنثى	347			
الصبر	ذكر	253	2.701-	0.007	دالة إحصائية
	أنثى	347			
القضاء	ذكر	253	0.153-	0.878	غير دالة إحصائية
	أنثى	347			
المقياس ككل	ذكر	253	1.009-	0.313	غير دالة إحصائية
	أنثى	347			

- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الأول في الصلابة النفسية دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على وجود فرق معنوي لصالح الذكور.
- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الثاني في الصلابة النفسية دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على وجود فرق معنوي لصالح الإناث.
- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الثالث في الصلابة النفسية غير دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على عدم وجود فرق معنوي
- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الرابع في الصلابة النفسية دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على وجود فرق معنوي لصالح الإناث.
- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الخامس في الصلابة النفسية غير دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على عدم وجود فرق معنوي
- يتضح من الجدول أعلاه بالنسبة للمقياس ككل أن مستوى الدلالة اكبر من 0.05 مما يدلل على عدم وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 في مستوى الصلابة النفسية يعزى للنوع
- **يتضح** من الجداول السابقة أنه لا يوجد فروق بين الذكور والإناث في الصلابة النفسية.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى إدراك الطفل "ذكر وأنثى " أنه مقبول وينال استحسان الآخرين ولاسيما الوالدين ، وهذا القبول والاستحسان من قبل الوالدين يجعلان الطفل يشعر بالقيمة والكفاية والاقتدار ، وأن هذا القبول والقيمة والكفاية والاقتدار يصاحبهم تشجيع من الوالدين والأسرة الكبيرة والمجتمع المحيط ، وذلك دون التمييز بين الذكور والإناث في ذلك ، ويتجلى ذلك في اللعب مع الآخرين وحل المشكلات والتحصيل وكل مقومات الصلابة التي يتلقاها الفرد داخل المجتمع الفلسطيني إلى ذلك ليس هناك في الأسرة الفلسطينية التمييز بين الأبناء الذكور الإناث فلكل منهما حقه في الأسرة والمجتمع .

وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (الرفاعي، 2003) حيث أظهرت عدم فروق بين الجنسين في مستوى الصلابة النفسية في حين اختلفت مع دراسة كل من (Zoon, 1991) ، (البهاص، 2002) الذين أظهروا أن الذكور يتمتعون بصلابة نفسية أكبر من الإناث .

التحقق من صحة الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على: " **لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متغيرات الدراسة تعزى لمكان الاقامة.** "

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بتقسيمه إلى أربع فروض وهي:

1. **لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في الخبرة الصادمة تعزى لمكان الإقامة.**

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين One Way ANOVA الفروق الإحصائية بين عدة متوسطات لمجتمعات مستقلة كما في الجدول التالي:

الجدول (49)

يوضح نتائج الفرضية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخبرة الصادمة تعزى لمكان الإقامة.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الخبرة الصادمة	بين المجموعات	0.482	4	0.121	4.628	0.05
	داخل المجموعات	15.501	595	0.026		
	المجموع الكلي	15.983	599			

- يتضح من الجدول أن مستوى الدلالة أقل من 0.05 مما يدلل على وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 في الخبرة الصادمة يعزى لمكان الإقامة لصالح محافظتي الشمال وخان يونس.

ويرجع الباحث هذه النتيجة لتعرض الأطفال في هاتين المحافظتين إلى عدد كبير من الاعتداءات الإسرائيلية، حيث تم قصف الأطفال في المدارس كما في مدرسة الفاخورة، وهدم البيوت على ساكنيها، وتشرد الأطفال مع الأهالي إلى مناطق أخرى، وكذلك امتداد القصف طوال فترة العدوان عليها بجانب المحافظات الأخرى، إلا أن الكثافة السكانية فيها أدت إلى استشهاد عدد كبير من أفرادهما، وكثرت الإصابات، وهدم البيوت، وتجريف الأراضي، التي تتعاضد مع الطفل والمجتمع ككل.

ويرى الباحث أن تعرض أطفال محافظة خان يونس لهذه الصدمات يرجع أن سكان المنطقة المنكوبة الحدودية (خزاعة)، ينتمون إلى عائلتين فقط، فكان التعرض للخبرة يصيب الطفل مباشرة، أو يصيب أبيه أو عمه أو احد المقربين له، أما في الشمال فكانت الكثافة السكانية تلعب الدور الكبير في ذلك.

وقد اختلفت هذه النتيجة مع دراسة(حجازي،2004) التي لم تظهر فوق في الخبرة الصادمة تبعا لمكان الإقامة.

2. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة0.05 في مستوى استخدام أساليب التكيف مع الضغوط تعزى لمكان الإقامة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين One Way ANOVA الفروق الإحصائية بين عدة متوسطات لمجتمعات مستقلة كما في الجدول التالي:

الجدول (50)

يوضح نتائج الفرضية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التكيف تعزى لمكان الإقامة.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأساليب الفعالة	بين المجموعات	0.388	4	0.097	1.230	0.297
	داخل المجموعات	46.921	595	0.079		
	المجموع الكلي	47.309	599			
الأساليب غير الفعالة	بين المجموعات	0.244	4	0.061	0.487	0.746
	داخل المجموعات	74.601	595	0.125		
	المجموع الكلي	74.845	599			
المقياس ككل	بين المجموعات	0.168	4	0.042	1.067	0.372
	داخل المجموعات	23.440	595	0.039		
	المجموع الكلي	23.608	599			

- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الأول في أساليب التكيف غير دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل عدم على وجود فرق معنوي

- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الثاني في أساليب التكيف غير دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على عدم وجود فرق معنوي

- يتضح من الجدول أن مستوى الدلالة أكبر من 0.05 مما يدلل على عدم وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 في أساليب التكيف **لمكان الإقامة.**

ويعلل الباحث ذلك لأنه عندما يشعر الطفل بالتهديد الذي سوف يلحق بحياته ، فإنه سوف يستخدم جميع الوسائل والطرق التي تساعده في التخلص من هذا الشعور ، وأن قوة وبشاعة الممارسات الاحتلالية خلال الحرب على محافظات قطاع غزة جعلت الأطفال في جميع المحافظات يلجأ ون إلى استخدام أساليب التكيف مع الضغوط .

ويرى الباحث أن خطر التهديد قد وصل لكل بيت فلسطيني في قطاع غزة لذلك فقد استخدم كل فرد من أفراد هذا البيت أساليب تكيفية مع هذه التهديدات للعودة إلى التوازن النفسي الذي سيساعده على تحقيق الأمن له ولعائلته ، ولأن المجتمع الفلسطيني كله أسرة واحدة فلا يوجد فروق في استخدام الأساليب التكيفية بين محافظاته .

وأن الثقافة باعتبارها جزءاً من البيئة التي يعيش فيها الأفراد والجماعات تلعب دوراً مع العوامل الوراثية والبيولوجية والبيئية على تشكيل الشخصية الفردية والشخصية الجماعية ، وفي هذا الصدد يرى (المصري ، 1985) أن أفراد المجتمع الواحد يؤلفون وحدة متكاملة بناءاً على اشتراكهم في ظروف تاريخية واحدة وحدت بين أفكارهم إلى درجة جديرة بالملاحظة والتقدير، وأن أساليب التنشئة الاجتماعية والتطبيع القومي كفيلة بأن تخلق بين أفراد المجتمع شخصية قومية واحدة رغم وجود أجزاء تتصف بصفات ذاتية تسمح له بالفروق والتمايز(المصري 1985 ، 132)

وقد اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (عبد المعطي ، 1994) في الشبه حيث وجود فروقا بالنسبة لمكان الإقامة وذلك لاختلاف الهدف من الدراسة ومكانها .

3. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في المساندة الاجتماعية تعزى لمكان الإقامة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين One Way ANOVA الفروق الإحصائية بين عدة متوسطات لمجتمعات مستقلة كما في الجدول التالي:

الجدول (51)

يوضح نتائج الفرضية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية تعزى لمكان الإقامة.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
نفسي اجتماعي	بين المجموعات	4.022	4	1.006	13.199	0.000
	داخل المجموعات	45.333	595	0.076		
	المجموع الكلي	49.356	599			
الأسرة	بين المجموعات	2.029	4	0.507	4.533	0.001
	داخل المجموعات	66.566	595	0.112		
	المجموع الكلي	68.595	599			
الأصدقاء	بين المجموعات	1.287	4	0.322	2.718	0.029
	داخل المجموعات	70.452	595	0.118		
	المجموع الكلي	71.740	599			
المعلومات	بين المجموعات	5.199	4	1.300	12.955	0.000
	داخل المجموعات	59.699	595	0.100		
	المجموع الكلي	64.898	599			
المقياس ككل	بين المجموعات	2.302	4	0.575	9.054	0.05
	داخل المجموعات	37.814	595	0.064		
	المجموع الكلي	40.115	599			

- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الأول في المساندة الاجتماعية دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على وجود فرق معنوي لصالح محافظة خان يونس
- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الثاني في المساندة الاجتماعية دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على وجود فرق معنوي لصالح محافظة الوسطى.
- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الثالث في المساندة الاجتماعية دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على وجود فرق معنوي لصالح محافظة خان يونس
- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الرابع في المساندة الاجتماعية دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على وجود فرق معنوي لصالح محافظة الوسطى.
- يتضح من الجدول أعلاه بالنسبة للمقياس ككل أن مستوى الدلالة أقل من 0.05 مما يدلل على وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 في المساندة الاجتماعية يعزى لمكان الإقامة لصالح محافظة الوسطى.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى كون المنطقة الوسطى تتعدد فيها أشكال المعاناة وتتنوع، من تجريف للأراضي، وقصف للبيوت، الأمر الذي يعزز جدار الدفاع الذي يبنيه الوالدين، والأصدقاء، والمجتمع ككل في نفس الطفل، بالإضافة إلى تلك المناطق التي يغلب عليه طابع الأسر الممتدة التي تقوى فيها الروابط الأسرية (خاصة المناطق الحدودي)، والتي يحاط الطفل بأحبته من الأهل والجيران والأصدقاء، مما يمدهم بالدعم المعنوي الذي يولد الصلابة والقدرة على المواجهة.

ولم يظهر اختلاف أو اتفاق بين هذه النتيجة ونتائج الدراسات السابقة التي أوردها الباحث في الفصل الثالث – على حد علم الباحث –.

4. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في الصلابة النفسية تعزى لمكان الإقامة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين One Way ANOVA الفروق الإحصائية بين عدة متوسطات لمجتمعات مستقلة كما في الجدول التالي:

الجدول (52)

يوضح نتائج الفرضية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى لمكان الإقامة.

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التحكم	بين المجموعات	2.192	4	0.548	5.087	0.000
	داخل المجموعات	64.104	595	0.108		
	المجموع الكلي	66.296	599			
الالتزام	بين المجموعات	0.808	4	0.202	2.069	0.083
	داخل المجموعات	58.070	595	0.098		
	المجموع الكلي	58.878	599			
التحدي	بين المجموعات	1.683	4	0.421	2.939	0.020
	داخل المجموعات	85.189	595	0.143		
	المجموع الكلي	86.872	599			
الصبر	بين المجموعات	0.344	4	0.086	0.750	0.558
	داخل المجموعات	68.282	595	0.115		
	المجموع الكلي	68.627	599			
القضاء	بين المجموعات	0.399	4	0.100	0.871	0.481
	داخل المجموعات	68.093	595	0.114		

	المجموع الكلي	68.492	599			
المقياس ككل	بين المجموعات	0.088	4	0.022	0.584	0.674
	داخل المجموعات	22.409	595	0.038		
	المجموع الكلي	22.497	599			

- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الأول في الصلابة النفسية دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على وجود فرق معنوي لصالح محافظة غزة
- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الثاني في الصلابة النفسية غير دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على عدم وجود فرق معنوي
- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الثالث في الصلابة النفسية دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على وجود فرق معنوي لصالح محافظة غزة
- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الرابع في الصلابة النفسية غير دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل عدم على وجود فرق معنوي
- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الخامس في الصلابة النفسية غير دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على عدم وجود فرق معنوي
- يتضح من الجدول أعلاه بالنسبة للمقياس ككل أن مستوى الدلالة اكبر من 0.05 مما يدلل على عدم وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 في مستوى الصلابة النفسية لمكان الإقامة.

إن الصدمات والعوائق التي يتعرض لها الطفل الفلسطيني تقف حجر عثرة أمام تحقيق رغباته وإشباع دوافعه فيشعر بانفعال خاص يجعله يتجه نحو العجز وقلة الحيلة ، إلا أن قدرته على التحمل وموجهة أحداث الحياة الصادمة تجعله يواجه آلة الحرب الصهيونية بكل ما أوتي من قوة، وأن البيئة التي يعيش فيها الطفل الفلسطيني لا تختلف في أجزائها عن بعضها البعض، فلو قورن قطاع غزة بأي محافظة في أي بلد عربي آخر سيكون أصغر منها كثيراً ، وهذا يدلل على صغر مساحة قطاع غزة وأن الصلابة التي يتمتع بها الطفل في المناطق الحدودية في محافظة خان يونس لا تختلف عن تلك الصلابة التي يتمتع بها الأطفال في المناطق الحدودية لمحافظة غزة والشمال على سبيل المثال ، وأن كثرة المواجهات مع قوات العدو الصهيوني تجعل قدرة الطفل على التحمل والصبر والاحتساب كبيرة وأن الإيمان بقضاء الله وقدره الذي يتمتع به الطفل في قطاع غزة لا يتباين من منطقة لأخرى وذلك لتوازن التعرض للصدمات ، وتعمد الاحتلال الصهيوني أن يدمر كل منطقة من القطاع .

كذلك أن تلك المناطق تتعدد فيها أشكال المعاناة وتتنوع أما بالقتل أو الإصابة أو الإعاقة أو تجريف الأراضي وقصف البيوت الأمر الذي يكسب الأطفال قدرات جديدة تساعده على معايشة الأحداث المؤلمة والتكيف معها وهذا يعني الصلابة .

وقد اختلفت النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (أبو سمهدانة ، 2006) ودراسة (راضي ، 2008) واللتان أظهرتا أن هناك فروقاً في مستوى الصلابة النفسية لدى المرأة تعزى لمتغير السكن لصالح محافظتي جنوب غزة وشمالها .

التحقق من صحة الفرض السادس:

ينص الفرض السادس على: " **لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في متغيرات الدراسة تعزى للمستوى التعليمي للوالدين** "

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث بتقسيمه إلى أربع فروض وهي:

1. **لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في الخبرة الصادمة تعزى للمستوى التعليمي للوالدين.**

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين One Way ANOVA الفروق الإحصائية بين عدة متوسطات لمجتمعات مستقلة كما في الجدول التالي:

الجدول (53)

يوضح نتائج الفرضية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الخبرة الصادمة تعزى لمستوى التعليمي للوالدين

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الخبرة الصادمة	بين المجموعات	0.274	5	0.055	2.071	0.067
	داخل المجموعات	15.709	594	0.026		
	المجموع الكلي	15.983	599			

- يتضح من الجدول أن مستوى الدلالة أكبر من 0.05 مما يدلل على عدم وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 في الخبرة الصادمة يعزى لمستوى التعليمي للوالدين

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن عظم ما تعرض له الطفل الفلسطيني خلال فترة العدوان الصهيوني على قطاع غزة، لم تترك عالما أو جاهلا إلا وقد أطالته يد التأثر من هذا العدوان، فلم تكن الثقافة، والعوامل العلمية تقف جدارا لما تعرض له الطفل من خبرات خلال هذا العدوان، وان ثقافة الوالدين والمستوى التعليمي لهما لم يقلل من درجة التعرض للخبرة الصادمة التي تلقاها الطفل خلال هذه الحرب، وان ما شاهده الطفل من قتل وتمزيق لجثث الشهداء، وبتر لأعضاء الجرحى والمصابين، وحرق الأطفال الرضع، وما سمعه من صوت قصف الطائرات

الحربية، ومدافع الآليات الثقيلة، لم يكن لمستوى تعلم الوالدين عاملا مؤثرا أو مخففا من تلك التعرضات والصدمات التي لا يتصورها العقل البشري.

وهذه النتيجة لم تتفق مع أي نتيجة من لنتائج التي أظهرتها الدراسات السابقة بالخبرة الصادمة في الفصل الثالث لهذه الدراسة.

2. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة0.05 في استخدام أساليب التكيف مع الضغوط تعزى للمستوى التعليمي للوالدين

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين One Way ANOVA الفروق الإحصائية بين عدة متوسطات لمجتمعات مستقلة كما في الجدول التالي:

الجدول (54)

يوضح نتائج الفرضية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التكيف تعزى لمستوى التعليمي للوالدين

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الأساليب الفعالة	بين المجموعات	0.948	5	0.190	2.429	0.034
	داخل المجموعات	46.361	594	0.078		
	المجموع الكلي	47.309	599			
الأساليب غير الفعالة	بين المجموعات	1.228	5	0.246	1.982	0.080
	داخل المجموعات	73.617	594	0.124		
	المجموع الكلي	74.845	599			
المقياس ككل	بين المجموعات	0.280	5	0.056	1.425	0.213
	داخل المجموعات	23.328	594	0.039		
	المجموع الكلي	23.608	599			

- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الأول في أساليب التكيف دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على وجود فرق معنوي لصالح مستوى تعليم الوالدين المرحلة الثانوية.
- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الثاني في أساليب التكيف غير دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على عدم وجود فرق معنوي
- يتضح من الجدول أن مستوى الدلالة أكبر من 0.05 مما يدلل على عدم وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 في أساليب التكيف يعزى لمستوى التعليمي للوالدين

ويفسر الباحث هذه النتيجة بان المواقف الضاغطة والأحداث الصادمة هي التي تفرض على الفرد والمجتمع بأكمله آليات وأساليب التكيف معها، وهذا يعني أن المستوى التعليمي لم يكن له الدور في استخدام الأطفال لأساليب التكيف مع تلك الأحداث الصادمة.

وان إدراك الطفل لهذه الصدمات يعد من أهم الاستجابات الصحيحة الأولى عنده، وان ردة الفعل على هذه الصدمات هي من إدراكه للتهديد المحتمل للمواقف الصادمة، واعتقاده أن لديه القدرة علة مواجهة أو تجنب هذه التهديدات.

ويتضح في تعريف لازروس(Lazarus,2000) أن أساليب مواجهة الضغوط هي مجهودات ذاتية يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث سواء كانت هذه المجهودات موجهة نحو الأفعال أو موجهة نحو السلوك المشكل(Lazarus,2000: 665)، وهذا يعني عدم تدخل الآخرين في توجيه الفرد نحو الأسلوب الأمثل لمواجهة هذه الصدمات، وكما أننا نعلم أن الصدمات تأتي فجأة دون سابق إنذار فان التصرف والتصدي لها يأتي من خلال فطرة الفرد نفسه المتعرض للصدمة، ولا يحتاج في وقتها إلى مرشد أو دليل ليساعده على مواجهة تلك الصدمات خلال حدوثها مباشرة.

اختلفت هذه النتيجة من حيث الشكل مع دراسة (جودة،2004) حيث أظهرت أن هناك فروق لصالح الدارسين في الفرع العلمي في استخدام أساليب التكيف مع الضغوط.

3. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في المساندة الاجتماعية تعزى للمستوى التعليمي للوالدين.

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين One Way ANOVA الفروق الإحصائية بين عدة متوسطات لمجتمعات مستقلة كما في الجدول التالي:

الجدول (55)

يوضح نتائج الفرضية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في المساندة الاجتماعية تعزى لمستوى التعليمي للوالدين

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
نفسي اجتماعي	بين المجموعات	0.914	5	0.183	2.241	0.049
	داخل المجموعات	48.442	594	0.082		
	المجموع الكلي	49.356	599			
الأسرة	بين المجموعات	1.014	5	0.203	1.783	0.114
	داخل المجموعات	67.581	594	0.114		

	المجموع الكلي	68.595	599			
الأصدقاء	بين المجموعات	1.118	5	0.224	1.881	0.096
	داخل المجموعات	70.621	594	0.119		
	المجموع الكلي	71.740	599			
المعلومات	بين المجموعات	1.084	5	0.217	2.018	0.074
	داخل المجموعات	63.814	594	0.107		
	المجموع الكلي	64.898	599			
المقيــــاس ككل	بين المجموعات	0.801	5	0.160	2.419	0.035
	داخل المجموعات	39.315	594	0.066		
	المجموع الكلي	40.115	599			

- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الأول في المساندة الاجتماعية دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على وجود فرق معنوي لصالح مستوى تعليم الوالدين المرحلة الثانوية.

- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الثاني في المساندة الاجتماعيـــة غيـــر دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على عدم وجود فرق معنوي

- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الثالث في المساندة الاجتماعيـــة غيـــر دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على عدم وجود فرق معنوي

- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الرابع في المساندة الاجتماعيـــة غيـــر دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على عدم وجود فرق معنوي

- يتضح من الجدول أعلاه بالنسبة للمقياس ككل أن مستوى الدلالة أقل من 0.05 ممـــا يـــدلل على وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 في المساندة الاجتماعية يعزى لصالح مستوى تعليم الوالدين المرحلة الثانوية.

ويرجع الباحث هذه النتيجة إلـــى معظم أباء الأطفال الذين أجريت عليهم الدراسة كانوا من حملة المرحلة الثانوية في التعليم، ويعزو الباحث كذلك إلى كونهم (الوالدين) أكثر خبـــرة فـــي الناحية الاجتماعية من الأثر منهم علماً، وكذلك الأقل منهم .

ولعل الوالد الذي حرم من إكمال التعليم العالي؛ يحاول أن يعطي أبناءه الكثير من المساندة، وتكون المساندة هنا تعويض عن عدم إتمام التعليم الجامعي.

4. لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في الصلابة النفسية تعزى للمستوى التعليمي للوالدين

وللتحقق من صحة هذا الفرض قام الباحث باستخدام اختبار تحليل التباين **One Way ANOVA** الفروق الإحصائية بين عدة متوسطات لمجتمعات مستقلة **كما في الجدول التالي:**

الجدول (56)

يوضح نتائج الفرضية القائلة بعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية تعزى لمستوى التعليمي للوالدين

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
التحكم	بين المجموعات	0.112	5	0.022	0.201	0.962
	داخل المجموعات	66.184	594	0.111		
	المجموع الكلي	66.296	599			
الالتزام	بين المجموعات	0.674	5	0.135	1.375	0.232
	داخل المجموعات	58.204	594	0.098		
	المجموع الكلي	58.878	599			
التحدي	بين المجموعات	2.719	5	0.544	3.838	0.002
	داخل المجموعات	84.153	594	0.142		
	المجموع الكلي	86.872	599			
الصبر	بين المجموعات	1.191	5	0.238	2.098	0.064
	داخل المجموعات	67.436	594	0.114		
	المجموع الكلي	68.627	599			
القضاء	بين المجموعات	0.682	5	0.136	1.194	0.311
	داخل المجموعات	67.811	594	0.114		
	المجموع الكلي	68.492	599			
المقياس ككل	بين المجموعات	0.389	5	0.078	2.090	0.065
	داخل المجموعات	22.108	594	0.037		
	المجموع الكلي	22.497	599			

- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الأول في الصلابة النفسية غير دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على عدم وجود فرق معنوي
- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الثاني في الصلابة النفسية غير دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على عدم وجود فرق معنوي

- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الثالث في الصلابة النفسية دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على وجود فرق معنوي لصالح مستوى تعليم الوالدين المرحلة الثانوية.

- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الرابع في الصلابة النفسية دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على وجود فرق معنوي

- يتضح من الجدول أعلاه أن مستوى الدلالة للبعد الخامس في الصلابة النفسية غير دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 مما يدلل على عدم وجود فرق معنوي

- يتضح من الجدول أعلاه بالنسبة للمقياس ككل أن مستوى الدلالة اكبر من 0.05 مما يدلل على عدم وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 في الصلابة النفسية يعزى لمستوى التعليمي للوالدين

ويفسر الباحث هذه النتيجة في ضوء ما يتمتع به الشعب الفلسطيني من انتشار لثقافة التحدي، والصمود، والصبر، وتقديم الغالي والنفيس في سبيل الله بغض النظر عن المستوى التعليمي للطفل، أو والديه، مما يجعله يرضى بما أصابه، ويتعايش معه، ويصبر على ابتلاء الله، والإيمان بقضائه وقدره، وهذا الإيمان يمده بطاقة إضافية تعطيه قوة تعينه على تحمل المسؤولية.

وان الثقافة التي يتمتع بها الوالدان، وما علمته لهم الحروب المتتالية، والانتهاكات الصهيونية على الأرض الفلسطينية، يجعله يزرع في أبناءه الأبعاد الأساسية للصلابة النفسية، والتي لا يستطيع المجتمع تدريسها في مدارسه ومؤسساته الرسمية، وإنما تأتي من خلال الخبرة ومعايشة الواقع، فكل خبرة ومصيبة قدرها الكاف من الصلابة والتحمل والصبر عليها.

وقد تشابهت هذه النتيجة مع ما بينته دراسة كل من (حمادة وعبد اللطيف، 2002)، ودراسة(أبو سمهدانة، 2006)، ودراسة (ياغي، 2006)، ودراسة (راضي، 2008) الذين اظهروا انه لا يوجد فروق في المستوى التعليمي لعيناتهم في الصلابة النفسية.

تعقيب عام على نتائج الدراسة

خلال الحرب الإسرائيلية على غزة، والعدوان المتكرر عليها تعرض الشعب فيها إلى أحداث صادمة ومتنوعة وعديدة، ولعل الأطفال كانوا أكثر تعرضا" لهذه الأحداث، ولعل استهداف السكان المدنيين والأطفال من قبل العدو الاسرائيلى أمرا" واضحا" غير قابل للشك، وان القوانين والاتفاقيات الدولية تؤكد ضرورة استبعاد السكان المدنيين، وعدم استهدافهم خلال فترة الحرب، ونصت أيضا اتفاقية حقوق الطفل التي تم المصادقة عليها من قبل هيئة الأمم المتحدة على ضرورة توفير الحماية الأزمة للأطفال خلال فترة الحرب من كل أشكال العنف والتي بدون شك أثرت بشكل سلبي على نموهم النفسي السليم، وإن الانتشار العالي للخبرات الصادمة بين الأطفال وربما اضطرابات نفسية أخرى هو بمثابة رسالة استغاثة للمجتمع الدولي والمؤسسات الدولية التي تعني بالصحة النفسية للأطفال، وبحماية الأطفال على ضرورة العمل بشكل أكثر فاعلية للحد من العدوان الإسرائيلي على الأطفال الفلسطينيين.

فقد خضعت الخبرات الصادمة لعدد كبير من الأبحاث والدراسات التي هدفت التعرف على مدى انتشار الخبرات الصادمة بين الأطفال عالميا وعربيا ومحليا، وربط هذه الخبرات ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية وكذلك المتغيرات الديمغرافية، وفي هذه الدراسة هدف الباحث إلى التعرف على العلاقة بين الخبرة الصادمة ومستوى استخدام أساليب التكيف مع الضغوط ومستوى المساندة الاجتماعية وكذلك مستوى الصلابة النفسية، وتم اختيار عينة من أطفال المناطق الحدودية لمحافظات قطاع غزة، وذلك لتعرضهم بصورة مباشرة ومتكررة للعدوان الإسرائيلي الدائم، وتم تصنيف العينة إلى مجموعات في ضوء كل من النوع، العمر، مكان الإقامة، المستوى التعليمي للوالدين.

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وبعض الإحصائيات المناسبة لطبيعة فروض الدراسة، وقام الباحث باستخدام استبيانات وهي: استبانة الخبرة الصادمة، استبانة أساليب التكيف مع الضغوط، استبانة المساندة الاجتماعية، استبانة الصلابة النفسية، وبالتالي توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

6. بلغ الوزن النسبي للخبرة الصادمة (62.14)، والوزن النسبي لأساليب التكيف مع الضغوط (71.14)، وبلغ الوزن النسبي للمساندة الاجتماعية (85.79)، وكان الوزن النسبي للصلابة النفسية (76.04).

7. توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين درجة التعرض للخبرة الصادمة وكل من استخدام أساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية.

8. بينت الدراسة أنه لا توجد فروقاً في الخبرة الصادمة، أساليب التكيف مع الضغوط والصلابة النفسية تعزى لمتغير النوع، في حين وجد أن هناك فروقاً في المساندة الاجتماعية لصالح الإناث.
9. دلت الدراسة على عدم وجود فروق في أساليب التكيف مع الضغوط والصلابة النفسية تعزى لمتغير مكان الإقامة، بينما وجد فروقاً في الخبرة الصادمة وكانت لصالح محافظتي خان يونس والشمال، وأن هناك فروقاً في المساندة الاجتماعية لصالح محافظة الوسطى.
10. أظهرت الدراسة أنه لا توجد فروقاً في الخبرة الصادمة وأساليب التكيف مع الضغوط، والصلابة النفسية تعزى لمتغير المستوى التعليمي للوالدين، في حين وجد أن هناك فروقاً في المساندة الاجتماعية لصالح الأطفال الذين درس والديهم في المرحلة الثانوية.

وجاءت هذه النتيجة منسجمة مع التوقعات، إذ انه من المتوقع ارتفاع مستوى الصلابة النفسية بارتفاع درجة التعرض للخبرات الصادمة، حيث أن الأطفال أصحاب تجربة حقيقية من المعاناة النفسية، تعرضوا للإيذاء المباشر وغير المباشر، صغارا كانوا وكبارا، من جراء العدوان الإسرائيلي عليهم العزل من السلاح الحربي، متسلحين بسلاح التربية الصالحة، والإيمان بالله سبحانه وتعالى.

وكذلك فان المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الطفل هنا، ليس بغريب عن شريحة تعيش في مجتمع مسلم، يعاضد بعضه البعض، وان ما فرد يعيش في هذه الأرض إلا وقد عانا من خبرات صادمة، أو قد يعاني منها، وان هذه النتائج كانت متوقعة من هؤلاء الأطفال.

توصيات الدراسة

من خلال الاطار النظري والدراسات السابقة، وفي ضوء ما توصلت اليه الدراسة الحالية من نتائج، فان الباحث يتقدم ببعض التوصيات التي من شأنها أن تفيد القائمين على رعاية الاطفال والمجتمع بشكل عام، ومن هذه التوصيات:

* يجب على العاملين والمتخصصين في الصحة النفسية، من اطباء نفسيين، واخصائيين نفسيين واجتماعيين، ومرشدين نفسيين وتربويين، العمل ضمن استراتيجية الوقاية من الاضطرابات النفسية التي تهدد صحة الاطفال النفسية، وذلك من خلال بناء برامج عديدة ومتنوعة بما يخدم الاطفال نفسيا، ويحد من انتشار الأمراض النفسية.

* تفعيل وتكثيف برامج الزيارات المنزلية بهدف تقديم خدمات شاملة للاسرة في المناطق الحدودية، والكشف المبكر عن الاطفال المصابين بخبرات صادمة، قبل أن يتطور الامر الى كرب ما بعد الصدمة PTSD .

* تصميم برامج لتعزز الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية عند الاطفال في المناطق الحدودية لقطاع غزة، بحيث تتنوع الى برامح اقتصادية واجتماعية ونفسية ودينية بهدف الوصول الى صحة نفسية افضل، لمواجهة العدو الصهيوني عليهم.

* بناء برامج ارشادية من خلال وسائل الاعلام المختلفة المرئية والمسموعة، والمكتوبة في الصحف والمجلات.

* إشراك الأطفال في برامج وانشطة ترفيهية تهدف الى اعادة التوازن النفسي للاطفال وتقوي ثقتهم بانفسهم عن طريق اعادة الشعور بالامان الذي فق خلال الحرب.

مقترحات الدراسة

بناءا على نتائج الدراسة، وتوصياتها، واستكمالاً لموضوع الدراسة، يقترح الباحث اجــراء الدراسات التالية:

1. اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية.
2. أساليب التكيف مع الضغوط، المساندة الاجتماعية كعوامل وسيطة بين الخبــرات الــصادمة والصحة النفسية.
3. تأثير الخبرات الصادمة على تطور كرب ما بعد الصدمة لدى البالغين.
4. الأبعاد النفسية والاجتماعية للحرب الاسرائلية على قطاع غزة.
5. الأبعاد النفسية والاجتماعية للحصار المفروض على قطاع غزة.
6. المشكلات النفسية لدى العاملين في الأجهزة الأمنية بعد الانقسام الفلسطيني الداخلي.

المصادر والمراجع

أولاً: المصادر:

القران الكريم.

* الشاويش، زهير (1988):" صحيح الجامع الصغير وزيادته(الفتح الكبير)، المجلد الثاني، الطبعة الثالثة.

* النووي، أبي محي الدين(2002):"صحيح رياض الصالحين من حديث سيد المرسلين"، الطبعة الأولى.

ثانياً: المراجع العربية

1. إبراهيم، لطفي (1994): "عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين"، **مجلة مركز البحوث التربوية**، العدد الخامس، السنة الثانية، ص ص 95_127.

2. أبو حطب، صالح (2003): "الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها كما تدركها المرأة الفلسطينية في محافظة غزة"، **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية، جامعة الأقصى، غزة.

3. أبو سمهدانة، تغريد (2006): "الصلابة النفسية وعلاقتها بالعنف الإسرائيلي لدى المرأة الفلسطينية في ظل انتفاضة الأقصى بقطاع غزة"، **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة الأقصى_ البرنامج المشترك، غزة.

4. أبو مشايخ، محسن محمود (2008): "أساليب مواجهة ضغوط البيئة المدرسية لدى طلاب المرحلة الإعدادية _ دراسة تحليلية عامليه"، **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة .

5. أبو نجيله، سفيان محمد (2001): "مقالات في الشخصية والصحة النفسية"، **مركز البحوث الإنسانية والتنمية الاجتماعية**، مطبعة منصور، غزة .

6. أبو ندى، عبد الرحمن (2007): "الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة"، **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة .

7. أبو هين، فضل (1997): "العنف والصدمات النفسية وآثارها على الوضع النفسي للأطفال"، **دراسة للصحة النفسية فلسطين**، كلية التربية الحكومية، غزة.

8. اسعد، ميخائيل (1994): "**علم الاضطرابات السلوكية**"، الطبعة الأولى، دار الجيل، بيروت.
9. الأصفهاني، راغب (1997): "**مفردات ألفاظ القران الكريم**"، الطبعة الثانية، دار القلم، دمشق.

10. الأغا، إحسان (1997): "**البحث التربوي- عناصره، منهاجه، أدواته**"، الطبعة الثانية، مطبعة المقداد، غزة .

11. الإمارة، اسعد (2001): "أساليب التعامل مع الضغوط، حدود المنهج والأساليب"، **مجلة النبأ**، العدد الخامس والخمسون.

12. البهاص، سيد احمد (2002): "الناهك النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى معلمي ومعلمات التربية الخاصة"، **مجلة كلية التربية**، جامعة طنطا، العدد الواحد والثلاثون، المجلد الأول، ص ص 384_414 .

13. بونامكي، رايا لينا (1988): "**الصحة النفسية للنساء الفلسطينيات تحت الاحتلال الإسرائيلي**"،(ترجمة: احمد بكر)، جمعية الدراسات العربية، القدس.

14. تفاحة، جمال السيد (2005): "الشعور بالوحدة النفسية والمساندة الاجتماعية من الآباء الأقران لدى الأطفال العميان"، **مجلة كلية التربية**، جامعة المنصورة، العدد الثامن والخمسون، الجزء الثاني، ص ص 125_ 151.

15. ثابت، عبد العزيز (1998): "الخبرات الصادمة وتأثيراتها النفسية والاجتماعية على الأطفال الفلسطينيين"، **مقدم لبرنامج غزة للصحة النفسية**، غزة

16. ثابت، عبد العزيز (2001): "اثر الصدمة النفسية على الأطفال الفلسطينيين والصحة النفسية لأمهاتهم في قطاع غزة"، **برنامج غزة للصحة النفسية**، غزة.

17. ثابت، عبد العزيز، وآخرون (2008): "تأثير العنف السياسي في قطاع غزة على الصحة النفسية للأطفال"، **برنامج غزة للصحة النفسية**، غزة .

18. ثابت، عبد العزيز، والسراج، إياد، وأبو طواحينه، احمد (2008): "تأثير العنف السياسي في قطاع غزة على الصحة النفسية للأطفال"، **برنامج غزة للصحة النفسية**، يناير 2008 .

19. جاب الله، شعبان (1993): "**علم النفس الاجتماعي والصحة النفسية**"، دار غريب للنشر، القاهرة.

20. جامعة القدس المفتوحة (2009): "التدخل في حالات الأزمات والطوارئ"، برنامج التنمية الاجتماعية والأسرية، **منشورات جامعة القدس المفتوحة**، عمان- الأردن.

21. جودة، آمال (2004): "أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى"، **كلية التربية الحكومية**، غزة.

22. جودة، يسرى (2002): "تأثير نوعية الإعاقة_ السواء والمستوى الاقتصادي والاجتماعي على وجهة الضبط والصلابة النفسية ودافعية الانجاز لدى الذكور"،**رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية، جامعة المنوفية، مصر .

23. الحجار، بشير، ودخان، نبيل (2005): "الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم"، **مجلة الجامعة الإسلامية**، سلسلة الدراسات الإسلامية، المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، ص ص 369_398.

24. حجازي، هاني (2004): "الخبرات الصادمة وعلاقتها ببعض أعراض الاضطراب وبعض السمات الشخصية لدى أطفال شهداء انتفاضة الأقصى"، **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة .

25. حسنين، عائدة (2004): "الخبرات الصادمة والمساندة الأسرية وعلاقتها بالصحة النفسية للطفل"، **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

26. الحفني، عبد المنعم (1995): "**المعجم الموسوعي للتحليل النفسي**"، مكتبة مدبولي، القاهرة.

27. الحلو، محمد وفائي (1999): "**علم النفس التربوي_ نظرة معاصرة _**"، مكتبة الأمل للطباعة والنشر، غزة.

28. حمادة، لولوه، وعبد اللطيف، حسن (2002): "الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة"، **مجلة دراسات نفسية**، المجلد الثاني عشر، العدد الثاني، ص ص 229_272.

29. الحواجري، احمد محمد (2003): "مدى فاعلية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من آثار الصدمة النفسية لدى طلبة التعليم الأساسي في محافظة غزة"، **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة .

30. الخطيب، محمد جواد (2000): "**التوجيه والإرشاد النفسي بين النظرية والتطبيق**"، مطبعة مقداد، الطبعة الثانية، غزة.

31. الخواجا، جاسم (1997): "تأثير الصدمات على الحالة النفسية للكويتيين الذين عاشوا في مصر خلال الغزو العراقي للكويت"، **دراسات نفسية**، المجلد السابع، العدد الرابع، القاهرة،ص ص 641-650.

32. خيربك، رشا(2008): "الصدمات النفسية لدى العراقيين بعد الحرب "اضطراب ما بعد الصدمة"، دراسة ميدانية على العراقيين في دمشق"، **رسالة ماجستير،كلية التربية**، جامعة دمشق، www.nesasy.org

33. دردير، نشوة كرم (2007): "الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ،ب) وعلاقته بأساليب مواجهتها"، **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية، جامعة الفيوم، مصر .

34. دسوقي، راوية محمود (1996): "النموذج السلبي للعلاقة بين المساندة الاجتماعية والصحة النفسية"، **مجلة علم النفس**، العدد التاسع والثلاثون، الهيئة العامة للكتاب، القاهرة، ص ص44 _60.

35. دوتيش، هيلين(د.ت): "محاضرات في التحليل النفسي والعصاب"، (ترجمة: فرج أحمد فرج)، مكتبة الأنجلو الفرنسية، القاهرة. www.nesasy.org

36. دياب، مروان (2006): "دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين"، **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة .
37. راتر، مايكل (1991): "**الحرمان من الأم: إعادة تقييم**"، (ترجمة: ممدوحة سلامة)، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

38. راضي، زينب (2008): "الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات"، **رسالة ماجستير**، **غير منشورة**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

39. الرفاعي، عزة (2003): "الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها"، **رسالة دكتوراه**، **غير منشورة**، جامعة حلوان، القاهرة .

40. زكي، نجاة، وعبد الفضيل، مديحه (1998): "أساليب مواجهة المشكلات في علاقتها بكل من الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي المدارس الثانوية بمدينة المنيا _ دراسة تنبؤية _"، **مجلة البحث في التربية وعلم النفس**، العدد الأول، المجلد الثاني عشر، ص ص 461_ 491.

41. زيور، مصطفى (1986): "**في النفس**"، دار النهضة، بيروت .

42. السرسي، أسماء، وعبد المقصود، أماني (1998): "**مقياس المساندة الاجتماعية**"، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .

43. الشاعر، درداح (2005): "اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة نحو المخاطرة وعلاقتها بكل من المساندة الاجتماعية وقيمة الحياة لديهم" ، **رسالة دكتوراه غير منشورة**، جامعة عين شمس بمصر بالتعاون مع جامعة الأقصى بغزة .

44. شتورا، جان بنجهامان (1997): "**الإجهاد أسبابه وعلاجه**"،(ترجمة: أنطوان الهاشم)، منشورات عويدات، بيروت .

45. شعبان، رجب (1992): "العلاقة بين الأساليب الاقدامية الاحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية"، **مجلة علم النفس**، العدد السادس، الهيئة العامة للكتاب، القاهرة.

46. شعت، ناضل (2005): "تأثير الصدمة النفسية في تطور كرب ما بعد الصدمة والحزن بين الأطفال"، **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة القدس بالتعاون مع كلية الصحة العامة، فلسطين.

47. شقير، زينب (1998): "**مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصرية – سعودية)**"، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

48. شكري، مايسة (1999): "التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بأساليب مواجهة المشقة"، **مجلة الإرشاد النفسي**، جامعة عين شمس، العدد العاشر، ص ص 1_42.

49. الشمالي، سعيدة أمان (2008): "أساليب مواجهة الضغوط ودور شبكات الدعم الاجتماعي _ دراسة مقارنة بين أمهات التلميذات المتخلفات عقليا والعاديات في المجتمع القطري" ، **http://www.gulfkids.com/vb/showthread.php?t=2030.**

50. الشناوي، محمد محروس(د.ت): "**نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، موسوعة الإرشاد والعلاج النفسي (1)**"، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

51. الشناوي، محمد، وعبد الرحمن، محمد (1994): "**المساندة الاجتماعية والصحة النفسية**"، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .

52. الشيرازي، محمد (1992): "**الاجتماع**"، دار العلوم، بيروت.

53. صايمة، ضياء (2005): "مدى فاعلية برنامج إرشادي في التفريغ الانفعالي للتخفيف من آثار الخبرات الصادمة لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا"، **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة .

54. الصنيع، صالح بن إبراهيم (2002): "العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام لدى عينة من طلاب جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض"، **مجلة جامعة الملك سعود**، المجلد الرابع عشر، ص ص 207_234.

55. الضريبي، عبد الله صالح (2004): "أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة ذمار وعلاقتها ببعض المتغيرات"، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، جامعة ذمار، اليمن، **http://www.yemen-nic.info/contents/studies/detail.php?ID=16704**

56. الظفيري، علي حبيب(2008): مظاهر وأسباب وأساليب مواجهة الضغوط الوالدية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، معهد الدراسات العليا للطفولة، مصر.

57. عبد الرازق، عماد علي (1998):"المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط في العلاقة بين المعاناة الاقتصادية والخلافات الزوجية"، **مجلة دراسات نفسية**، المجلد الثامن، العدد الثالث عشر، ص ص 13_39.

58. عبد الستار، إبراهيم (1998): "**الاكتئاب. اضطراب العصر الحديث**"، عالم المعرفة، الكويت.

59. عبد القادر، حسين (1993): "**مصطلحات التحليل النفسي**"، في فرج عبد القادر طه، موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، دار سعاد الصباح، الكويت .

60. عبد المعطي، حسن(1994): "ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها: دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والاندونيسي"، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، العدد الثامن_، مكتبة الانجلو المصرية، ص ص 47-88.

61. العتيبي، بندر بن محمد (2008): "اتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى عينة من المرشدين الطلابيين بمحافظة الطائف"، **رسالة ماجستير غير منشورة**، جامعة أم القرى، السعودية .

62. العتيبي، غازي(2001): "اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة وأثره على الدافعية للانجاز والتوجه المستقبلي لدى عينة من الشباب الكويتي"، **رسالة دكتوراه غير منشورة**، جامعة الزقازيق، مصر .

63. عثمان، فاروق السيد (2001): "**القلق وإدارة الضغوط**"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.

64. علوان، عبد الله ناصح (1983): **التكافل الاجتماعي في الإسلام**، الطبعة الرابعة، دار السلام، حلب.

65. علوان، نعمات، وصالح، عايدة (2007): "الأحداث الصادمة وعلاقتها ببعض المشكلات السلوكية لدى أطفال الرياض بمحافظات غزة"، **جامعة الأقصى**، غزة.

66. علي، عبد السلام علي (2000): "المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتهما بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية"، **مجلة علم النفس**، العدد الثالث والخمسون، السنة الرابعة عشر، الهيئة العامة للكتاب، القاهرة، ص ص 6_22.

67. علي، عبد السلام علي (2000): "المساندة الاجتماعية ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما تدركها العاملات المتزوجات"، **مجلة دراسات نفسية**، المجلد السابع، العدد الثالث، ص ص 203_232.

68. علي، علي (2003): "**دليل تطبيق مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة**"، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

69. غانم، محمد حسن (2002): "المساندة الاجتماعية المدركة وعلاقتها بالشعور بالوحدة النفسية والاكتئاب لدى المسنين والمسنات المقيمين في مؤسسات الإيواء واسر طبيعية"، **مجلة دراسات عربية في علم النفس**، المجلد الأول، العدد الثالث، ص ص 35_89.

70. فايد، حسين محمد (1998): "الدور الدينامي للمساندة الاجتماعية في العلاقة بين ضغوط الحياة المرتفعة والأعراض الاكتئاب"، **مجلة دراسات نفسية**، المجلد الثامن، رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية، ص ص 155_ 192.

71. فرويد، أنا(1980): "**الأنا وميكانزمات الدفاع**"، (ترجمة: صلاح مخيمر، وعبده رزق)، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

72. فرويد، سيجموند (1989): "**الموجز في التحليل النفسي**"،(ترجمة: سامي محمود علي، وعبد السلام الخفاش)، دار المعارف، القاهرة .

73. فهمي، مصطفى (د.ت): "**التكيف النفسي**"، دار مصر للطباعة، القاهرة.
74. القرني، عائض (2002): "**لا تحزن**"، الطبعة الثالثة، مكتبة الصحابة، الإمارات، الشارقة.
75. القماح، إيمان محمود (2002): "علاقة مفهوم الذات بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الراشدين المصريين والامارتيين"، **مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية**، العدد الثالث عشر، الجزء الثاني، ص ص 125_163.
76. كفافي، علاء الدين (1990): "**بعض الدراسات حول وجهة الضبط وعدد من المتغيرات النفسية**"، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة .

77. كمال، علي (1988): "**النفس انفعالاتها وأمراضها**"، دار واسط، بيروت.

78. لندا، دافيد وف(1983): "**مدخل إلى علم النفس**"،(ترجمة: سيد الضوب وآخرون)، دار ماكجروهيل، القاهرة.

79. مجذوب، فاروق (د.ت): "دينامية المجال العدواني عند الإنسان"، **مجلة الثقافة النفسية**، العدد التاسع، بيروت.

80. مجموعة من الباحثين (1991): "**الصدمة النفسية: علم نفس الحروب والكوارث**"، (إشراف: محمد احمد النابلسي) ، دار النهضة العربية، بيروت .
81. محمد، إبراهيم (2002): "**الهوية والقلق والإبداع**"، دار القاهرة، القاهرة .

82. محمد، جيهان (2000): "دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل"، **رسالة ماجستير، غير منشورة**، جامعة القاهرة .

83. محمد، رجب علي (1995): "العلاقة بين أساليب التعامل الاقدامية الاحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية"، **مجلة علم النفس**، العدد الرابع والعشرون، لهيئة المصرية العامة للكتاب، ص ص 104-125.

84. المحمود، عبد الرحمن بن صالح (1994): "**القضاء والقدر في القران والسنة ومذاهب الناس فيه**"، الطبعة الأولى، دار النشر الدولي، الرياض.

85. مخيمر، عماد (1996): "إدراك القبول/ الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة"، **مجلة دراسات نفسية**، المجلد السادس، العدد الثاني، ص ص 275_299 .

86. مخيمر، عماد (1997): "الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي"، **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، العدد السابع، المجلد السابع .

87. مرسي، كمال (2000): "**السعادة وتنمية الصحة النفسية _مسئولية الفرد في الإسلام وعلم النفس**"، الجزء الأول، دار النشر للجامعات، القاهرة .

88. المشوح، سعد بن عبد الله (2008): "العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط كأحد مصادر الأمن النفسي ومستويات الإشباع الوظيفي لدى عينة من العسكريين في المملكة العربية السعودية"، **مجلة البحوث الأمنية**، العدد الثاني والأربعون، كلية الملك فهد الأمنية، البحث الثالث، السعودية، http://www.kfsc.edu.sa/Docs/Journal/index.aspx

89. المصري، أبو عمار (2006): **القضاء والقدر محك الإيمان**، www.Islamonlin.net .

90. المصري، فاطمة (1985): "**أبحاث ومقالات في الدراسات الاجتماعية والنفسية**"، دار المريخ للنشر، الرياض.

91. مكتب الإنماء الاجتماعي (2001):" **سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية واضطرابات الضغوط التالية للصدمة**"، – التشخيص – الطبعة الأولى، الديوان الأميري، الكويت .

92. مكتب الإنماء الاجتماعي (2001): "**سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية واضطرابات الضغوط التالية للصدمة**"، – العلاج – الطبعة الأولى، الديوان الأميري، الكويت .

93. ملحم، سامي محمد (2005): "**القياس والتقويم في التربية وعلم النفس**"، دار المسيرة للنشر والطباعة، عمان.

94. موسى، عبد اللطيف بن خالد (1997):" **الياقوت والمرجان في عقيدة أهل الإيمان**"، الطبعة الأولى، غزة .

95. نشواتي، عبد المجيد (1987):" **علم النفس التربوي**"، مؤسسة الرسالة، بيروت .

96. هريدي، عادل محمد (1996): "علاقة وجهة الضبط بأساليب مواجهة المشكلات دراسة في ضوء الفروق بين الجنسين"، **مجلة بحوث كلية الآداب**، جامعة المنوفية، العدد السادس والعشرون، ص ص 267_321 .

97. هول، كالفن(1988): "**علم النفس عند فرويد**"، (ترجمة: احمد عبد العزيز سلامة، سيد احمد عثمان)، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.

98. ياغي، شاهر يوسف (2006): "الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية"، **رسالة ماجستير غير منشورة**، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة .

99. يعقوب، غسان (1999): "**سيكولوجية الحروب والكوارث ودور العلاج النفسي**"، دار الفارابي، بيروت.

ثالثاً: المراجع الأجنبية:

1. Abu Rukba, R(2005): "The relationship between psychological hardiness and mental health among mothers of children with downs syndrome", **Master research**- College of public health Gaza.

2. Allen, L. Santrock, J.(1993):" **Psychology. W.M.C,Brown communication**", Inc.

3. American Psychiatric Association (1994): "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders(DSM- IV)**". (4th Ed.) Washington, D.C.: A.P.A. Author.**

4. Asbell, L.B(1989): "Style of coping, Daily Haste's and Hardiness as Mediators and Outcome in Stress – Illness Relationship", **Prospective study DAI-B**, 49/12, p5510.

5. Baker,A.M(1990): "The PSYCHOLOGICAL impact of the Intifada on Palestinian Children in the occupied West Bank Gaza", **American Journal of Psychiatry**,60,pp 496-505.

6. Beregman, C.S, Plomi, R, Pederson, N.L, &, Mcclean, G.E(1991): "Genetic mediation of the relationship between social support and psychological well-being", **Psychology and Aging**, Vol.6, No.4, pp 640-646.

7. Caplan, G(1981): "Mastery of stress psychosocial aspects", **American Journal Psychiatry**, 138, pp 413-420.

8. Clark,L.M and Hartman,M.(1996): "Effects of hardiness and appraisal on the psychological distress and physical of caregivers to elderly relatives"**, Research on aging,** Vol.18, No.1, pp 379-402.

9. Collins Clarla,B.(1992): "Hardiness as stress resistance resource", **Pell paper presented at the Annual meeting of American Psychological**.

10. Cozzi, L(1991):" The influence of Hardness stress and social support on A Achievement Among Urban commuter students", **Distraction Abstract International**, Vol.52, p 2339.
11. De- wilde, E, et al(1994):"Social support, life events, and behavioral characteristic of psychologically depressed adolescents", **Journal of Adolescence,** Vol.29, No.113, pp 49-60.

12.Delongis,A,et al(1988): "The impact of daily stress on health and mood, psychological and social resources as mediators", **Journal of Personality and Social Psychology,** Vol.61, November.

13.Folkman, S, &, Judith, M(2000): "Positive Affect and the other Sido of coping", **American Psychologist**, June, Vol 55, No 6, pp 647-656.

14.Ganellen, R.J,&, Blamey, P.H(1984): "Hardiness and social support as maderators of the effects of life stress", **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.47,(1), pp156-163.

15. Ganllen, R, Blaney, P.(1984): "Hardiness and social support as moderators of effects of live stress", **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.74, No.1, pp 156-163.

16.Gerson, M.(1998): **"The relationship between hardiness, coping skills and stress in gradnate students"**, UMI Published doctoral dissertation, Adler school of professional psychology.

17. Holahan, G. J a Moose R. H(1987): "Personal and Contextual Determinates of Coping Strategies", **Journal of Personality and Social Psychology** , 52,(2), pp 945-955.

18.Holahan,C, &, Moos, R(1985): "Life stresses and health personality, coping, and family support in stress resistance", **Journal of Abnormal psychology**, Vol. 4, (3), pp 739-747.

19.Holahan,C, &, Moos, R(1990): "Life stresses, resistance factors, and psychological health: An extension of the stress resistance paradigm", **Journal of Personality and Social Psychology**, 58, (5), pp 909-917.

20.King, K.(1991): "Life events, stress and coping strategies of secondary school students in Hong Kong- an exploratory study", **hrrp.//www.fed.cugd.ed.hk/ceric/Cuma/911kkwong**.

21.Kobasa, S, &, Pucceti, M(1983): "Personality and social Resources in stress Resistance", **Journal of Abnormal psychology**, Vol.45, No.4, pp 839-880.

22.Kobasa, S.C(1979): "Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness", **Journal of Personality and Social Psychology**, 42, (1), pp 168-177.

23.Kobasa, S.C(1982b): "Commitment and coping in stress resistance among lawyers", **Journal of Personality and Social Psychology**,45, (4), pp 839-850.

24.Kobasa, S.C, &, Puceetti, M.C(1983): "Personality and Social resources in stress resistance", **Journal of Personality and Social Psychology**,45, (4), pp 839-850.

25.Kobasa, S.C, Maddi, S.R, &, Kohn, S(1982a):" Hardiness and health: aprospective study" **, Journal of Personality and Social Psychology**, 42, (1), pp 168-177.

26.Kristopher, S.L.(1996): "The relationship of hardiness efficacy and locus of control to work motivation of student teachers", **Dissertation abstract international**, Vol.153, No.8, p3463.

27.Lazarus, R(2000): "Toward Better Research on stress and coping", **American Psychologist**, Vol 155, No 6, pp 665-673.

28.Lefcourt, Herbert,M, et al(1984): **"Locus of contrd and social support**: **interactive moderators of stress**, Vol.47, No.2, pp 378-389.

29.Lefour, H.M, Martin, R.A,& Saleh,W.E(1984):" Locus of control and social support: Interactive moderators of stress", **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.74,No.2, pp 378-389.

30.Lonigan, C.J, et al(1991): "Children's reaction to natured disaster, symptom and degree of exposure". **Advance in Behavior in Research and Therapy**, 13, pp 135_154.

31.Maddi, S, &, Kobasa, D.M(1994): "Hardiness and Mental health", **Journal of Personality Assessment**, Vol.63, No.2, pp 265-274.

32.Maddi, S.R, Wadhwa, P, &, Haier, R.J(1996): "Relationship of hardiness to alcohol drug use in adolescents", **American Journal of Drug and Alcohol Abuse**, Vol.122, No.2, pp 247-257.

33. Mattson, N.T, &, Ivancevich, J.M(1987): **"Controlling work stress effective human resource and management strategies"**, London, Jossey- Bass publishers.

34. Mitchell,E.J(1989):" The Relationship Between Hardiness Level and Coping Strategies Among Baccalaureate**", Nursing Students, DAI_** 27/02, P 258.

35. Ross,P, &, Cohen, S.C(1987): "Sex reds and social support as moderators of life stress adjustment", **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.52,No.5, pp 570-585.

36. Russell, D.W, &, Cutronna, C.E(1991): "Social support, stress, and depression among the elderly: attest of the process model", **Psychology and Aging**, Vol.6, No.2, pp 190-201.

37. Sadock, B,& Sadock, V (2000): "Comprehensive Text Book of Psychiatry**", seven edition, Lippincott Williams & Wilkins, USA**, pp 1461_1478.

38. Shields, N.(2001): "Stress, active coping, and academic performance among persisting and nonpersisting college students", **Journal of applied biobehavioral research**,Vol.6, No.3, pp 65-81.

39. Smith, T.W, &, Allerd, K.D(1989):" The Hardy personality cognitive and physiological to Evaluative Threat", **Journal of Abnormal psychology,** Vol.50, No.1, pp 257-266.

40. Spielberger, Charles D (1966): "Anxiety in Behavior", **Academics press.** New york.P946

41. Taylor, &, Shaunna, L(1995): "An analysis of a relaxation stress control program in an Alternative Elementary school", **Dissertation abstracts International**, Vol.35-50, p 1402.

42. Terr, Lenore, C(1991): "Childhood Traumas", **American Journal of Psychiatry** 148,1, January 1991, pp 10-19.

43. Thabet, A (1996):" Notes in General Psychiatry", **1st ed. Gaza**, pp 73-78.

44. Thabet, A, Abed, Y, and Vostanos, (2001): "The Effect of Trauma on Mental Health OF Palestinian women and their Children, Gaza**", Eastern Mediterr anean Health Journal**,Vol.7, pp413-421 .

45. Turner, F (1999): **"Adult Psychopathology, second edition",** the free press**,** New York, pp 638_658.

46. Wenar,C. & Kerig, p (2000):" Developmental Psychopathology: from infancy through adolescence", **fourth ed, New York: Mc Graw- hill, Inc**, pp 185-188.

47. Wiebe, D.J(1991): "Hardiness and stress moderation, A Test proposed mechanisms", **Journal of Personality and Social Psychology**, Vol.60, No. 1, pp89-99.

48. Williams, P.G, Wiebe, D.J, &, Smith, T.W(1992): "Coping processes as mediators of Relationship between hardiness and health", **Journal of Behavioral Mesicine**,Vol.15, No. 3, pp 237-255.

49. Zone, J.B. and Rodewalt, F.(1989):" Appraisal of life change, depression and illness in hardy and nonhardly woman", **Journal of Personality and Social Psychology,** Vol.56, No.1, pp 81-88.

الملاحــــــق

ملحق رقم (01)

أسماء المحكمين

م	اسم المحكم	درجته العلمية	مكان العمل
1	نعمات علوان	دكتوراه علم نفس	جامعة الأقصى
2	يحيى محمود النجار	دكتوراه علم نفس	جامعة الأقصى
3	محمد حامد النجار	دكتوراه علم نفس	جامعة الأقصى
4	أنور العبادسة	دكتوراه علم نفس	الجامعة الإسلامية بغزة
5	نبيل كامل دخان	دكتوراه علم نفس	الجامعة الإسلامية بغزة
6	سمير رمضان قوتة	دكتوراه علم نفس	الجامعة الإسلامية بغزة

ملحق رقم (02)

بسم الله الرحمن الرحيم

الجامعة الإسلامية
عمادة الدراسات العليا
كلية التربية
قسم علم النفس

الدكتور/................................ حفظه الله

تحية طيبة وبعد ،،

الموضوع (تحكيم استبانه)

يقوم الباحث بإجراء دراسة حول " **الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط، المساندة الاجتماعية، الصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة .** " وذلك للحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص علم نفس .

لذلك أرجو من سيادتكم تحكيم هذه الاستبانة مع العلم أن هناك بعض الملاحظات المهمة لأخذها بعين الاعتبار.

تتكون الاستبانة من :

استبانة الخبرة الصادمة.

استبانة أساليب التكيف مع الضغوط.

استبانة المساندة الاجتماعية.

استبانة الصلابة النفسية.

واشكر لكم حسن صنيعكم

الباحث/ محمد عودة

الجامعة الإسلامية بغزة

ملحق رقم (03)

الاستبانة قبل التحكيم

استبانه الخبرة الصادمة.

م	الفقرة	نعم	لا
1	أفزعني القصف المدفعي لقطاع غزة.		
2	أرعبني صوت الطائرات الحربية عند اختراقها لحاجز الصوت.		
3	شاركت في إنقاذ الجرحى ونقل أشلاء الشهداء .		
4	تعرضت لاستنشاق غاز الفسفور الأبيض		
5	تأثرت من مشاهدة الآثار الناتجة عن القصف المدفعي على قطاع غزة		
6	انتابني الخوف من مشاهدة عمليات الاغتيالات لرجال المقاومة من قبل الطائرات أو القصف المدفعي.		
7	انتابني القلق عندما اعتقل أحد الشباب أمامي.		
8	شعرت بالضيق عند سماعي لاستشهاد أب أو أخ أو أخت أو قريب لي.		
9	فزعت عند سماعي استشهاد صديق لي .		
10	تعرضت للحرمان من استخدام دورة المياه ومنعك من الخروج من الغرفة التي حجزت فيها		
11	تعرضت للضرب والإهانة.		
12	تألمت من مشاهدة بيوت الجيران وهي تقصف بالمدفعية الثقيلة والرشاشات،والطائرات.		
13	تعرضت للاحتجاز في البيت		
14	خفت من مشاهدة بيت جيراني وهو يهدم ،ويدمر من القصف أو الجارفات.		
15	شعرت بأنه ليس لنا أمان في بيتنا بعد أن تلقينا تهديدا بالتليفون بقصف المنزل.		
16	تعرضت لإطلاق النار بقصد التخويف		
17	شعرت بالخوف عندما شاهدت اعتقال أحد الأشخاص.		
18	حزنت عندما تعرضت إغراضي الشخصية للتدمير و التكسير والنهب		
19	شاهدت إصابة أب أو أخ أو أخت أو قريب لي أمامي بالرصاص		
20	بكيت عند مشاهدة بيتنا وهو يهدم ويدمر من القصف أو الجارفات		
21	شلت أفكاري عند مشاهدة بيتنا وهو يقصف بالمدفعية الثقيلة، والرشاشات، و الطائرات		
22	حزنت لمشاهدة إصابة صديقي أمامي بالقصف.		
23	خفت كثيرا عندما سمعت أن احد الشهداء ممزق أربا وموجود في الملجأ الذي اختبئ به.		
24	شاهدت استشهاد صديق لي أمامي .		
25	تخيلت أن أشباحا تراودني عندما مكثت في منطقة ما وحيدا لفترة من الزمن.		
26	لم تذهب الصورة من ناظري عندما استخدمت كدروع بشرية .		
27	تعرضت للإصابة بشظية قنبلة أو صاروخ أو الرصاص.		
28	لم استطع الكلام عندما تعرضت للتهديد بقتل أحد أفراد الأسرة.		
29	تعرضت للإصابة الجسدية نتيجة لقصف منزلي أثناء الاشتباكات.		

30	تعرضت للقصف كنت داخل مدارس الحماية " مدارس الانروا"			
31	كان يوما مؤلما عندما تعرضت مع الأسرة للاعتقال داخل المنزل .			
32	أصابني الذهول عندما تعرضت للعيش مع جثة احد الشهداء في منزل واحد .			

استبان المساندة الاجتماعية .

م	الفقرة	نعم	احيانا	لا
*	**المساندة النفسية الاجتماعية**			
1	أكون سعيدا عندما أجد من أحبهم حولي وقت الأزمات			
2	أكون راضيا عن نفسي عندما أساعد الآخرين			
3	يزداد شعوري بالرضا عندما أكون محط اهتمام الآخرين			
4	أرى إنني مقبول من الآخرين بما في من عيوب ومزايا			
5	أثق بنفسي لدرجة كبيرة .			
6	اشعر أنني محط ثقة الآخرين			
7	أكون فخورا عند مساعدتي للآخرين			
8	اشعر بالحزن لما أصاب أهالي الشهداء والجرحى			
9	شعرت بالغضب عندما عشت الحرب على غزة			
10	اشعر أن الآخرين يقدروني لشخصي			
*	**مساندة الأسرة**			
1	أجد أسرتي حولي وقت الضيق			
2	لا أجد آذان صاغية من أسرتي لسماع مشكلاتي			
3	أسرتي تشاطرني في مشكلاتي			
4	استشير بعض إفراد أسرتي في اتخاذ قراري			
5	اشعر بالراحة والأمن داخل أسرتي			
6	عندما أكون في مشكلة اخذ برأي أسرتي			
7	أناقش الأسرة في بعض الأفكار التي تخص نمط عيشها			
8	اشعر بأنني محل اهتمام أسرتي			
9	تسأل عني أسرتي أثناء غيابي عن البيت لمدة طويلة			
10	تتساءل عني أسرتي في المدرسة			
	مساندة الأصدقاء			
1	اشعر بالراحة عندما أجد صديق اشكي له مشكلتي			
2	العب مع أصدقائي وقت طويل			
3	أجد من أصدقائي من يقدم لي العون			
4	أجد هناك صديق يشاطرني أحزاني وأفراحي			

5	أشارك مع أصدقائي في بعض الأعمال العامة كالنظافة في المدرسة			
6	عندما اشعر بالضيق اتصل بصديق قريب مني			
7	اشعر بأنني محل اهتمام أصدقائي			
8	إذا غبت عن أصدقائي سيسالون عني			
9	أحب أصدقائي جداً			
10	ارتاح لوجود أصدقائي عندما أكون في موقف شديد			
	مساندة المعلومات			
1	استمع إلى المعلومات التي يقدمها لي والدي			
2	توجيهات مدير المدرسة تكون محل اهتمامي			
3	الجأ إلى المرشد التربوي لسماع إرشاداته في المدرسة			
4	استمع إلى النصائح المقدمة في وقت الأزمات والحروب			
5	اطلب النصيحة من أصدقائي الأكبر مني سنا			
6	اعتمد على نصيحة والدي عندما أكون في مشكلة			
7	لا أتلقى النصيحة من أي شخص كان			
8	استهزئ من المدرس في المدرسة عندما ينصحنا في آلية التعامل مع الأزمات			
9	أي نصيحة أو فكرة تطرح على تكون محل اهتمامي			
10	الجأ لطلب النصيحة من رجال الدين في منطقتي			
11	أتأثر بأفكار من أثق بهم			

استبان الصلابة النفسية .

م	الفقرة	نعم	احيانا	لا
*	**التحكم**			
1	استطيع التحكم في نفسي عند الغضب			
2	إذا شعرت بالضيق الجأ للبكاء			
3	ينفذ صبري بسرعة إذا صدف خلاف مع الآخرين			
4	استطيع السيطرة علة نفسي عند الحزن			
5	لدي القدرة على إدارة الأشياء والتحكم بها			
6	أطبق الآية التي تقول (والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس)			
	الالتزام			
1	أنا لا افعل ما يغضب أهلي وجيراني .			
2	أجد في بعض كلام والدي اكلأ لحقوقي			
3	أجد صعوبة في الالتزام بوعدي مع أصدقائي			
4	التزم بقوانين ولوائح المدرسة			

5	إذا طلب مني شيئا أوديه على أكمل وجه			
6	التزم بالجداول التي وضعتها لتنظيم حياتي وأهدافي			
	التحدي			
1	أشارك الأسرة في مشاهدة أحداث غزة الأخيرة في التلفاز			
2	أحب الذهاب لأرى آثار الدمار التي خلفته قوات الاحتلال في القصف			
3	أثق في قدرتي على التعامل مع المواقف الجديدة			
4	أصر على القيام بالأعمال التي أحبها مهما كانت النتيجة			
5	يمكنني التغلب على كافة المشكلات التي تواجهني			
6	أفضل إلا يجري تعديل على حياتي الحالية			
	الصبر			
1	ينفذ صبري بسرعة عندما أواجه مشكلة ما			
2	استمتع بالأعمال الصعبة			
3	اصبر على الضراء كما اسر من السراء			
4	ارتاح عندما أنجز أعمال صعبة .			
5	عندما تواجهني مشكلة اصبر واحتسب			
6	اشعر باليأس عندما تكون الظروف ضدي			
	الإيمان بالقضاء			
1	ما يصبرني هو تقديري من الله سبحانه وتعالى			
2	اشعر برغبة في فقدان الحياة لفقدان عزيز			
3	اشعر بالخوف من المستقبل			
4	اشعر باني الوحيد الذي سيعرض للصدمات			
5	إذا أصابني مكروه أتذكر بمصائب غير اشد			
6	اشعر بالراحة عندما اردد(إنا لله وإنا إليه راجعون)			

استبان أساليب التكيف مع الضغوط .

م	الفقرة	نعم	أحيانا	لا
1	عندما أواجه مشكلة ما أفكر فيها كثيرا .			
2	عندما أريد حلا لمشكلتي اطرح كل الحلول واختار الأنسب.			
3	اشعر بالفخر عندما أتغلب على مشكلتي .			
4	تمنيت لو لم أكن موجودا لأتحمل تلك الأحداث.			
5	أتمنى أن تذهب هذه الضغوط بسرعة عني.			
6	الجأ إلى رجال الدين ليساعدوني في حل مشكلتي.			
7	اطلب مساعدة أسرتي في حل مشكلاتي .			

8	يشاركني بعض أصدقائي في التخلص من مشكلاتي .			
9	اشعر بأنني قادر على حل مشكلاتي .			
10	أجد في نفسي القدرة على التخلص من المشكلات التي تواجهني.			
11	أتحكم في مشاعري وأفكاري عندما أواجه مشكلة ما .			
12	لدي القدرة على ضبط نفسي وسلوكي عند الغضب.			
13	اشعر بان مشكلاتي هي من ترتيب أصدقائي.			
14	يتعمد والدي إيقاعي في المشكلات لكي يختبر قدراتي.			
15	عندما أواجه مشكلة ما لا أتحدث بها مع أي شخص.			
16	اشعر بأنني إذا رويت لشخص ما مشكلتي فإنها سوف تزيد وتكبر.			
17	عندما أواجه مشكلة ما يرتبك تفكيري ولا أقوى على التفكر.			
18	اشعر بالرجفة في يداي وقدماي عندما أواجه مشكلة ما .			
19	الجأ إلى تكسير أي شيء أمامي كي لا أفكر في مشكلتي .			
20	عندما يشعر أصدقائي بأنني بمشكلة يبتعدون عني خوفا على أنفسهم.			

ملحق رقم (04)

بطارية الاختبارات

أولاً: استبانه الخبرة الصادمة.

م	الفقرة	نعم	لا
1	رأيت القصف المدفعي لقطاع غزة.		
2	سمعت صوت الطائرات الحربية عند اختراقها لحاجز الصوت.		
3	شاهدت عملية إنقاذ الجرحى ونقل أشلاء الشهداء بعد القصف .		
4	تعرضت لاستنشاق غاز الفسفور الأبيض أثناء الحرب على غزة .		
5	شاهدت الدمار الناتج عن القصف المدفعي على قطاع غزة		
6	شاهدت عمليات الاغتيالات لرجال المقاومة .		
7	سمعت عن استشهاد شخص مما اعرفهم .		
8	رأيت صديقي وهو محمل على النعش شهيدا .		
9	تعرض للضرب والإهانة من قبل الاحتلال الإسرائيلي .		
10	شاهدت بيوت الجيران وهي تقصف بالمدفعية الثقيلة والرشاشات،والطائرات.		
11	سمعت عن من تعرض للاحتجاز في البيت .		
12	شاهدت بيت جيراني وهو يهدم ،ويدمر من القصف أو الجارفات.		
13	تلقينا تهديدا بالتليفون بقصف المنزل.		
14	أطلقت النار علي بقصد التخويف من الاحتلال .		
15	شاهدت اعتقال أحد الأشخاص من الاحتلال .		
16	تعرضت إغراضي الشخصية للتدمير و التكسير والنهب .		
17	شاهدت إصابة أب أو أخ أو أخت أو قريب لي أمامي بالرصاص .		
18	شاهدت بيتنا وهو يهدم ويدمر من القصف والجارفات .		
19	سمعت أن بيتنا يقصف بالمدفعية الثقيلة، والرشاشات، و الطائرات		
20	شاهدت إصابة أبناء شعبي أمامي بالقصف.		
21	سمعت أن احد الشهداء ممزق أربا.		
22	قرأت المنشورات التي تلقيها الطائرات الإسرائيلية .		
23	استخدمت مع الأطفال والنساء كدروع بشرية .		
24	تعرضت للإصابة بشظية قنبلة أو صاروخ أو رصاص.		
25	سمعت أن بيت جيراننا هدد بالقصف .		
26	تعرضت للإصابة الجسدية نتيجة لقصف منزلي أثناء الاشتباكات.		
27	تعرضت للقصف داخل مدارس الحماية " مدارس الانروا"		
28	تعرضت مع أسر كاملة للاعتقال داخل المنزل لعدة أيام .		

ثانياً: استبانة أساليب التكيف مع الضغوط .

م	الفقرة	نعم	احيانا	لا
1	عندما أواجه مشكلة ما أفكر فيها .			
2	اختار الحل المناسب من بين عدة حلول عند مواجهتي مشكلة ما .			
3	اشعر بالفخر عندما أتغلب على مشكلتي .			
4	تمنيت لو لم أكن موجودا لأتحمل تلك الأحداث.			
5	أتمنى أن تذهب هذه الضغوط بسرعة عني.			
6	الجأ إلى رجال الدين ليساعدوني في حل مشكلتي.			
7	أحب أن يساعدني الآخرين في حل مشكلاتي .			
8	يشاركني بعض أصدقائي في التخلص من مشكلاتي .			
9	أجد في نفسي القدرة على التخلص من المشكلات التي تواجهني.			
10	أتحكم في مشاعري وأفكاري عندما أواجه مشكلة ما .			
11	عندما انفرد بذاتي أفكر بطريقة أفضل .			
12	يتعمد والدي إيقاعي في المشكلات لكي يختبر قدراتي.			
13	عندما أواجه مشكلة ما لا أتحدث بها مع أي شخص.			
14	اكتم على مشكلاتي التي تواجهني حتى لا تتطور .			
15	عندما أواجه مشكلة ما يرتبك تفكيري .			
16	اشعر بالرجفة في يداي وقدماي عندما أواجه مشكلة ما .			
17	الجأ إلى تكسير أي شيء أمامي كي لا أفكر في مشكلتي .			
18	عندما يشعر أصدقائي بوجود مشكلة عندي يبتعدون عني خوفا على أنفسهم.			

ثالثاً: استبان المساندة الاجتماعية.

م	الفقرة	نعم	احيانا	لا
1	أجد من أحبهم حولي وقت الأزمات .			
2	اشعر بالرضا عن نفسي عندما أساعد الآخرين .			
3	يزداد شعوري بالرضا عندما أكون محط اهتمام الآخرين .			
4	أرى إنني مقبول من الآخرين .			
5	اشعر أنني محط ثقة الآخرين			
6	أكون فخورا عند مساعدتي للآخرين			
7	اشعر بالحزن لما أصاب أهالي الشهداء والجرحى			
8	شعرت بالغضب عندما عشت الحرب على غزة			
9	اشعر أن الآخرين يقدروني لشخصي			
10	أجد أسرتي حولي وقت الضيق			
11	أجد آذان صاغية من أسرتي لسماع مشكلاتي			
12	استشير بعض إفراد أسرتي في اتخاذ قراري			
13	اشعر بالراحة والأمن داخل أسرتي			
14	عندما أكون في مشكلة اخذ برأي أسرتي			
15	أناقش الأسرة في بعض الأفكار التي تخصنا .			
16	اشعر بأنني محل اهتمام أسرتي			
17	تسأل عني أسرتي أثناء غيابي عن البيت لمدة طويلة			
18	تتساءل عني أسرتي في المدرسة			
19	اشعر بالراحة عندما أجد صديق اشكي له مشكلتي			
20	أحب اللعب مع أصدقائي .			
21	يقدم أصدقائي لي العون			
22	يشاطرني أصدقائي أحزاني وأفراحي			
23	أشارك مع أصدقائي في بعض الأعمال العامة كالنظافة في المدرسة			
24	عندما اشعر بالضيق اتصل بصديق قريب مني لأتحدث معه .			
25	اشعر بأنني محل اهتمام أصدقائي			
26	يسأل عني أصدقائي عندما أغيب عنهم .			
27	أحب أصدقائي جداً .			
28	ارتاح لوجود أصدقائي عندما أكون في موقف شديد			
29	استمع إلى المعلومات والنصائح التي يقدمها لي والدي .			
30	توجيهات مدير المدرسة تكون محل اهتمامي .			
31	اهتم بإرشادات المرشد التربوي في المدرسة .			

32	اطلب النصيحة من أصدقائي الأكبر مني سنا			
33	اعتمد على نصيحة والدي عندما أكون في مشكلة .			
34	اشعر بان الناس غدارين .			
35	أي نصيحة أو فكرة تطرح على تكون محل اهتمامي .			
36	الجأ لطلب النصيحة من رجال الدين في منطقتي .			
37	أتأثر بأفكار من أثق بهم .			

رابعاً: استبان الصلابة النفسية .

م	الفقرة	نعم	احيانا	لا
1	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي .			
2	عندما اشعر بالضيق الجأ للبكاء .			
3	ينفذ صبري بسرعة إذا حدث خلاف مع الآخرين			
4	استطيع السيطرة على نفسي عند الحزن			
5	لدي القدرة على إدارة الأشياء والتحكم بها			
6	أطبق الآية التي تقول (والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس)			
7	ابتعد عن الأفعال التي تغضب أهلي وجيراني .			
8	اشعر أن والدي يكون أحيانا على خطأ .			
9	أجد صعوبة في الالتزام بوعدي مع أصدقائي.			
10	التزم بأوقات الحضور والانصراف من المدرسة .			
11	أقوم بتأدية الواجبات المطلوبة مني على أكمل وجه .			
12	التزم بالجداول التي وضعتها لتنظيم حياتي وأهدافي .			
13	أشارك الأسرة في مشاهدة أحداث غزة الأخيرة في التلفاز			
14	أحب مشاهدة آثار الدمار التي خلفته قوات الاحتلال في القصف			
15	أثق في قدرتي على التعامل مع المواقف الجديدة			
16	أصر على القيام بالأعمال التي أحبها مهما كانت النتيجة			
17	يمكنني التغلب على كافة المشكلات التي تواجهني			
18	ينفذ صبري بسرعة عندما أواجه مشكلة ما			
19	استمتع بالأعمال الصعبة التي أقوم بها .			
20	اصبر على الضراء كما اسر من السراء			
21	ارتاح عندما أنجز أعمال صعبة .			
22	عندما تواجهني مشكلة اصبر واحتسب			
23	اشعر باليأس عندما تكون الظروف ضدي			
24	اشعر بعدم جدوى من الحياة عند فقدي لصديق .			
25	اشعر بالخوف من المستقبل .			
26	اشعر باني الوحيد الذي تعرض للصدمات .			
27	إذا أصابني مكروه أتذكر بان مصائب غير اشد واكبر .			
28	اعتقد أن لحياتي هدف أعيش من اجله .			

ملحق رقم (05)

استمارة جمع البيانات

أحبابنا الكرام ،،،،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يقوم الباحث بإجراء دراسة حول " **الخبرة الصادمة وعلاقتها بأساليب التكيف مع الضغوط والمساندة الاجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية بقطاع غزة** " وذلك للحصول على درجة الماجستير بكلية التربية تخصص علم نفس / إرشاد نفسي

ومن اجل ذلك تم إعداد الأدوات التالية :

1. استبيان الخبرة الصادمة .
2. استبيان أساليب التكيف مع الضغوط .
3. استبيان المساندة الاجتماعية .
4. استبيان الصلابة النفسية .

يرجى التكرم بالاستجابة على هذه الأدوات بعد قراءة كل فقرة فيها بعناية ، وستجد أمام كل عبارة خيارات متدرجة ، وعليك أن تضع علامة (x) أمام العبارة في المربع الذي يوضح انطباقها عليك كما في المثال التالي:

م	العبارة	نعم	أحيانا	لا
1	اشعر أن الآخرين يقدروني لشخصي	x		

ملاحظة :

لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، وأي إجابة تعطيها تعد صحيحة لأنها تمثل رأيك الخاص . وان المعلومات التي تصدر عنك ستكون في غاية السرية ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي فقط .

إن تعاونك فيه خدمة لبلدك وإثراء للبحث العلمي في بلدنا .

شاكرين لكم تعاونكم

قبل قراءة فقرات الأدوات أرجو الإجابة على بعض البيانات :

الجنس : □ ذكر □ أنثى

العمر : □ اقل من 13 □ من 13-16 □ من 17 فأكثر .

مكان السكن : □ محافظة شمال غزة □ محافظة غزة □ محافظة الوسطى □ محافظة خان يونس □ محافظة رفح .

المستوى التعليمي للوالدين : □ ابتدائي □ إعدادي □ ثانوي □ جامعي □ دراسات عليا □ غير متعلم .

الباحث

محمد محمد عوده

ملحق رقم (**06**)

المجتمع الأصلي

المحافظة	الذكور	الإناث	المجموع
رفح	672	928	1600
خان يونس	1109	1531	2640
الوسطى	840	1160	2000
غزة	1176	1624	2800
الشمال	1243	1717	2960
المجموع	5040	6960	12000

Thesis Title

Traumatic experience and their relationship to the methods of adaptation to stress and social support and mental toughness to the children in the Gaza Strip border areas .

By

Mr. : Mohammed M. M. Odah

Supervision :

Jamil H. Al- Tahrawi

Abstract

This study aimed at identifying the relationship between the degree of exposure to traumatic experience and methods to adapt to the stresses and the level of social support, level of mental toughness, to the children the border areas of the Gaza Strip, and to identify whether there are differences in these variables attributable to some demographic variables are the following: (type , place of residence, age, educational level of parents), the researcher used descriptive analytical approach.

The sample consisted of the exploratory study (100) boys and girls, in order to verify the validity and reliability study tools, as the actual sample consisted of the study (600) boys and girls of the children border areas of the Gaza Strip.

To achieve these objectives, the researcher conducts four questionnaires to measure variables of the study are :

1. Identify the traumatic experience.
2. Identify ways to adapt to the stresses.
3. Identify social support.
4. Identification of mental toughness.

As the researcher used the following statistical methods to verify the results of the study:

- Duplicates , averages and percentages.
- To find a relationship between variables researcher used Person correlation coefficient (person)
- And to find the differences between the variables, the researcher used a (T) test (Independent Samples T Test)
- And to find the differences between the averages of three or more researcher used a unilateral analysis of variance (One Way ANOVA).

Results of the study:

The study found the following results:

1. There was high level of traumatic experience to the children in the Gaza Strip border areas, as well as a high level of adaptation methods with stress, social support, and psychological toughness.

2. There was a positive correlation between the positive experience of traumatic and all methods of adaptation with stress, social support, and psychological toughness.
3. The study showed that there were no differences in the traumatic experience, methods to adapt to stress, and psychological toughness due to the variable type, found that while there are differences in social support in favor of females .
4. The study showed that there were no differences in the methods of adaptation to stress, and psychological toughness due to the variable place of residence, while the differences found in the traumatic experience and was in favor of the governorates of the north, and Khan Younis, and that there differences in social support for the middle one .
5. The study showed that there were no differences in the traumatic experience, methods to adapt to stress, and psychological toughness due to the variable educational for level of parents, while those found differences in social support for children who have studied them in high school.